

อนุสรณ์

วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายทวี ช่มจันทร์ จ.ม.

อดีตนายอำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

ณ เมรุวัดบางหลวง
ตำบลบางหลวง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๖





คำนำ

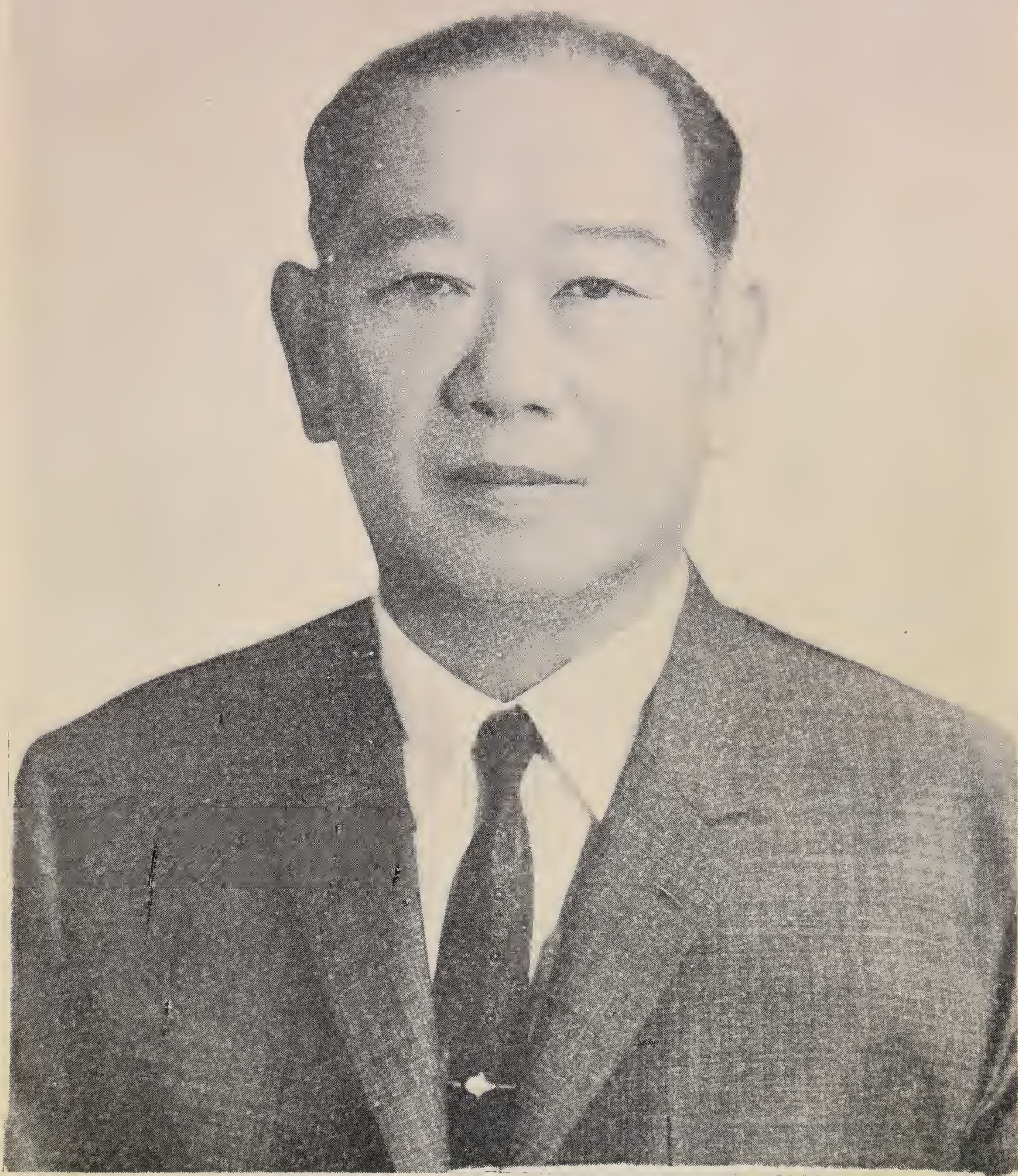
ในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณทวี ชมจันทร์ เจ้าภาพตั้งใจจัดพิมพ์หนังสือเพื่อเป็นบรรณาการแก่ท่านที่ให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพ และเพื่อเป็นอนุสรณ์แก่คุณทวี ชม-จันทร์

เนื่องจากคุณทวี ชมจันทร์ เป็นคนมีระเบียบจะทำงานสิ่งใดต้องศึกษาระเบียบแบบแผนให้แน่ชัดเสียก่อน ถ้าไม่ทราบแน่ชัดก็ยังไม่ทำ และได้อบรมลูกทุกคนให้เป็นคนมีระเบียบตลอดมา เจ้าภาพจึงได้จัดพิมพ์เรื่อง คู่มือประชาชนในการติดต่อราชการที่อำเภอ ของกรมการปกครองมาลงไว้, เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ได้ขออนุญาตนายแพทย์ผู้มีชื่อเสียงเกี่ยวกับโรคหัวใจหลายท่าน เรื่องธรรมะได้นำเรื่องทำบุญสามแบบของท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งธรรมะของท่านกำลังเป็นที่สนใจของประชาชนอยู่ในขณะนี้ เรื่องบุญทำกรรมแต่งของท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม แม่กองธรรมสนามหลวงและกรรมการมหาเถรสมาคม สำนวนเทศนาโวหารของท่านอธิบายธรรมะได้กระทัดรัด เข้าใจง่าย เหมาะแก่ประชาชนทั่วไป เรื่องทั้งหมดนี้คงจะเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป เจ้าภาพขอขอบพระคุณท่านเจ้าของเรื่องที่กรุณาอนุญาตให้พิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์นี้

ขออำนาจกุศลนี้ จงเป็นพลวปัจจัยดลบันดาลให้ คุณทวี ชมจันทร์ ผู้วายชนม์ประสบแด่อิฏฐวิบูลมนูญผลตามควรแก่คติวิสัย ในสัมปรายภพทุกประการ เทอญ

เจ้าภาพ





นายทวี ชมจันทร์ จม.

ชาตะ วันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๐

มรณะ วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕



รับปริญญาเนติบัณฑิต พ.ศ. ๒๔๗๑



ถ่ายรูปร่วมกับอาจารย์และเพื่อนหลังรับปริญญาปี ๒๔๗๑ แถวกลางคนซ้ายสุดนายทวี ชมจันทร์



ในการบำเพ็ญกุศลศพ ณ วัดบางหลวง
อ. เมือง จ. ปทุมธานี



สร้างกุฏิถวายวัดบางหลวง
อ. เมือง จ. ปทุมธานี

ประวัติย่อ
นายทวี ชมจันทร์

กำเนิด

เกิด ณ วันเสาร์ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๗ มีนาคม ๒๔๕๐ ที่ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ เป็นบุตรนายหนู และนางเน้ย ชมจันทร์

การศึกษา

เรียนวิชาสามัญ ชั้นประถมที่โรงเรียนสมุทรพิทยา จังหวัดสมุทรปราการ และชั้นมัธยมที่โรงเรียนวัดกลาง จังหวัดสมุทรปราการ จนจบชั้นมัธยมปีที่ ๕ และเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จนจบชั้นมัธยมปีที่ ๖ แล้วจึงเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนกฎหมาย กระทรวงยุติธรรม เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ สำเร็จเป็นเนติบัณฑิต เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๑ และเป็นสมาชิกเนติบัณฑิตสภา ประเภทสามัญเลขที่ ๓๖๘ ประกอบอาชีพทนายความร่วมกับ คุณสุข ปริกสุวรรณ ที่กรุงเทพมหานคร ต่อมาได้ตั้งสำนักงานของตนเองอยู่ที่ จ. ปทุมธานี จนถึง พ.ศ. ๒๔๗๗

อุปสมบท

ณ พัทธสีมาวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ เมื่อวันที่ ๓ เมษายน ๒๔๗๓

รับราชการ

๑ มกราคม ๒๔๗๗ ผู้ตรวจการเทศบาล จังหวัดปทุมธานี

๑ ธันวาคม ๒๔๘๒ นายอำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี

๕ มิถุนายน ๒๔๘๙ นายอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

๑ พฤศจิกายน ๒๔๙๐ ลาออกจากราชการ เพื่อประกอบอาชีพส่วนตัวตามคำสั่งกระทรวงมหาดไทยที่ ๖๘๕/๒๔๙๐ ลง ๑๖ ต.ค. ๒๔๙๐ ขณะนั้นอายุ ๔๐ ปี

ครอบครัว

สมรสกับนางสาวทองดี ผลเพิ่ม ที่จังหวัดปทุมธานี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ มีบุตรธิดารวม ๕ คนคือ

๑. นางนงลักษณ์ วีรยางกูร

๒. นางสาวทัศนีย์ ชมจันทร์

๓. นางบรรจง บุญสุนานนท์

๔. นางเฟื่องฟ้า วีรยางกูร

๕. ด.ช. ทวีป ชมจันทร์ (ถึงแก่กรรม)

ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสสริยาภรณ์

๒๘ กันยายน ๒๔๘๕ จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

อวสานแห่งชีวิต

นายทวี ชมจันทร์ ได้ป่วยอย่างปัจจุบันด้วยโรคโลหิตออกในสมอง เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลาประมาณ ๑๔.๐๐ นาฬิกา และได้ถึงแก่กรรมที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลา ๐๕.๔๕ นาฬิกา รวมเวลาตั้งแต่เริ่มป่วย รับการรักษาเยียวยาจากแพทย์ ประมาณ ๑๖ ชั่วโมง สิริรวมอายุได้ ๖๕ ปี ๒ เดือน

"คำไว้อาลัย"

เมื่อพูดถึงในด้านอัธยาศัยใจคอของคุณน้าทวี ชมจันทร์ แล้วเป็นคนมีความรอบคอบ, มีความชอบธรรม, มีความหนักแน่น, ในการกระทำหรือในเหตุการณ์ทั้งส่วนตัวและส่วนรวมได้ดีมาก ปกติมีความรักใคร่ห่วงใยครอบครัวมาก ถึงแม้ตัวข้าพเจ้าเองจะทำงานส่วนตัวก็ตาม ส่วนรวมก็ตาม คุณน้าฯ ได้เป็นที่พึ่งให้ทั้งกำลังกาย, กำลังใจ, และกำลังทุนทรัพย์ด้วยดีตลอดมา คอยให้ความคิดเห็นในการกระทำงานทุกระยะมาเสมือนผู้ชี้แนวทางให้เดินไปในทางที่ดี เมื่อพูดถึงในด้านจิตใจระหว่างกันและกันแล้ว ข้าฯ รักนับถือมากเสมือนบิดาที่แท้จริงอีกคนหนึ่งในชีวิต คุณน้าฯ มีจิตศรัทธาประกอบไปด้วยเหตุผล กล่าวคือจะทำบุญครั้งใดหรือจะสร้างสิ่งใดก็ตาม เพ่งถึงเหตุผลความเรียบร้อยมั่นคงถาวรเป็นที่ตั้งทุกครั้ง ได้บำเพ็ญประโยชน์ส่วนรวมไว้มากพอสมควร ดังปรากฏชัดอยู่ในประวัติย่อแล้วนั้น นับว่าเป็นพ่อพิมพ์ที่ดีของลูก ๆ เป็นเนติบุคคลแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ควรแก่การยกย่องสรรเสริญอย่างยิ่ง.

ครั้งหนึ่ง ข้าฯ จำได้ว่า "เมื่อ ๑๓ เม.ย. ๑๕ คุณน้าฯ ได้ไปเยี่ยมข้าฯ ที่วัดบางหลวง ณ ศาลาอบรมธรรม ขณะนั้น ข้าฯ กำลังป่วยอยู่ คุณน้าฯ ได้ให้คำแนะนำว่าสมควรไปพักรักษาตัวที่ ร.พ. สงฆ์ กรุงเทพฯ ดีกว่าอยู่ที่วัด นายอรุณ เจริญพฤกษาชาติ ได้นำข้าฯ ไปส่ง ณ ร.พ. สงฆ์ เมื่อ ๑๔ เม.ย. ๑๕ ตามคำแนะนำของคุณน้าฯ ในระหว่างที่ข้าฯ พักรักษาตัวอยู่นั้น คุณน้าฯ ไปเยี่ยมถึง ๒ ครั้ง เห็นอาการป่วยดีขึ้น คุณน้าฯ ก็ดีใจพร้อมกับปรารภว่าท่านเจ้าคุณทำงานมากเกินตัวต่อไปสมควรผ่อนงานให้น้อยลงเสียบ้าง ขอให้พักรักษาตัวนาน ๆ สักหน่อยก็จะดี ในระหว่างนี้ควรตัดความกังวลงานเสียชั่วระยะหนึ่งก่อนก็จะหายเร็วหรอกครับ ผมเป็นห่วงใยสุขภาพของท่านเจ้าคุณมากจริง ๆ เพราะอายุยังน้อยทำประโยชน์ส่วนรวมได้ต่อไปอีกมาก ผมอายุ ๖๐ ปีเศษก็รู้สึกว่าไม่สู้จะดีนัก นี่ก็ไปหาหมอมาแล้วเหมือนกัน ครั้นเมื่อ ๒๘ เม.ย. ๑๕ ข้าฯ ลา ร.พ. ไปจัดงานศพนายเล็ก แหวนประดับ ที่วัดบางหลวง เป็นเวลา ๓ วัน เมื่อ ๒๙ เม.ย. ๑๕ เวลา ๑๖.๐๐ น. เศษ คุณน้าฯ ไปพบข้าฯ ที่วัดบางหลวง ณ ศาลาอบรมธรรม เมื่อขึ้นไปถึงพบกันแล้ว ข้าฯ ตกใจมาก เพราะเห็นคุณน้าฯ เหนื่อยจนตัวสั่น จึงละลายยาหอมแก้ลมให้รับประทานอาการก็ดีขึ้น คุณน้าฯ จึงพูดขึ้นอีกครั้งหนึ่งว่า ผมเห็นท่านเจ้าคุณดีขึ้นก็ดีใจด้วยครับ ส่วนผมระยะ ๒–๓ วันนี้ร่างกายมี

อาการผิดปกติ หมอบอกว่าคนเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานานๆ หัวใจมักจะโต ผมจะมีชีวิตอยู่ไม่นานเสียแล้ว แต่ก็ไม่กล้าบอกให้ทางบ้านรู้ ข้าฯ พูดว่าทำใจดี ๆ หมั่นไปติดต่อหมอบ่อย ๆ ก็คงหายหรอก คุณน้าฯ มองหน้าแล้วพูดเบา ๆ ว่าเป็นธรรมดาแห่งสังขาร อายุมากพอสมควรแล้ว ทำประโยชน์มาพอสมควรแล้ว พอข้าฯ ได้ฟังคำพูดประโยคนี้แล้วรู้สึกใจเย็นวาบ มีอาการชาน้อย ๆ ไปตลอดตัว" นี่เป็นคำพูดประโยคสุดท้ายในเรื่องโรคของคุณน้าฯ

อนิจจาเอ๋ย คำพูดประโยคสุดท้ายของคุณน้าฯ ช่างเป็นความจริงยิ่งกว่าจริงเสียแท้ ๆ พอข้าฯ ได้รับข่าวจาก พ.ต. มนัส วีรยางกูร (บุตรเขย) กับนายบุญมา (บุตรบุญธรรม) มาบอกเมื่อ ๕ พ.ค. ๑๕ เวลา ๑๘.๓๐ น. ว่า "คุณป๋า เข้าไปนอนพักผ่อนเมื่อตอนบ่าย เห็นหลับผิดปกติจึงเข้าไปปลุกเพื่อให้รับประทานอาหารเย็น ท่านพูดไม่ได้ ลุกไม่ขึ้น จึงพร้อมใจกันนำไปส่งที่ ร.พ. ปทุมธานี เพื่อให้แพทย์รักษาต่อไปแล้ว" ข้าฯ ใจหายวาบเสมือนดวงประทีปที่หมดน้ำมันจะดับลงฉะนั้น รู้สึกมีอาการเย็นชาไปตลอดตัว พยายามตั้งสติสัมปชัญญะได้แล้ว จึงพูดกับ พ.ต. มนัส และนายบุญมาว่า เดี๋ยวรอด้วยจะไปเยี่ยมคุณน้าฯ จึงนั่งรถไปพร้อมกันถึง ร.พ. เห็นอาการไข้แล้ว ข้าฯ พูดอะไรไม่ออกอยู่ประมาณ ๕ นาที พอตั้งสติสัมปชัญญะได้จึงรีบไปเชิญนายแพทย์รัชชัย และแพทย์หญิงจำเรียร เหราบัตร มาให้ตรวจเพื่อความแน่นอนใจอีกครั้งหนึ่ง แพทย์ทั้งสองท่านลงความเห็นสอดคล้องต้องกันว่าเส้นโลหิตใหญ่ในสมองแตก อาการหนักมาก แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่ละความพยายามจึงให้คุณสมศักดิ์ บุญสุนานนท์ (บุตรเขย) นำรถไปเชิญนายแพทย์ธาดา ชาคร ผู้มีความชำนาญระบบหัวใจโดยเฉพาะจาก ร.พ. โรคปอด นนทบุรี มาตรวจอาการอีกครั้งหนึ่ง นายแพทย์ก็ลงความเห็นเช่นเดียวกัน ถึงอย่างไรก็ตามแพทย์ทั้ง ๓ ท่านได้ช่วยกันจัดยาที่ดีรักษาพยาบาลให้จนสุดความสามารถ ครั้นถึงเวลา ๐๕.๐๐ น. เศษของวันที่ ๖ พ.ค. ๑๕ คุณน้าฯ ก็ได้ถึงแก่กรรมต่อหน้าภรรยาและลูก ๆ พ.ต. มนัสรีบส่งข่าวให้ข้าฯ ทราบ ข้าฯ จึงรีบเดินทางไปเยี่ยมศพและรับศพจาก ร.พ. เพื่อไปตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาอบรมธรรมวัดบางหลวง ตลอดจนถึงวันพระราชทานเพลิง

การจากไปของคุณน้าฯ ครั้งนี้ นับว่าเป็นการจากไปทั้งแม่–ภรรยา–ลูก ๆ–วงศาคณาญาติและข้าฯ ตลอดจนคนอื่น ๆ ที่รู้จักคุ้นเคย โดยไม่มีวันกลับมาได้อีกในภพนี้ ทุกคนต้องคิดถึงความดีความสนิทสนม–ความรักใคร่นับถือของคุณน้าฯ ที่มีต่อทุกคนอยู่โดยไม่มีวันลืมเลือนเลย เมื่อคุณน้าฯ ยังมีชีวิตอยู่เป็นผู้มีความรอบคอบ, มีความชอบธรรม, มีความหนักแน่น, เป็นที่ตั้งมั่นอยู่ในจิตใจ

ประกอบแต่กรรมดีทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น มีศรัทธาปสาทะเป็นเครื่องยึดมั่นอยู่ในจิตใจ จนเป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ทุกท่านที่รู้จักและคุ้นเคยได้เป็นอย่างดี ขอเดชะอำนาจแห่งกุศลบุญราศีที่ข้า ฯ ได้บำเพ็ญมาในพระพุทธศาสนาด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน และด้วยอำนาจบุญกุศลตลอดถึงคุณธรรมความดีงามที่คุณน้า ฯ ได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้นจนอวสานแห่งชีวิต จงช่วยกันเป็นเตชะพลวะปัจจัยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันแจ่มใสสะอาดปราศจากมลทินโทษ ของคุณน้าทวี ชมจันทร์ จงสถิตสถาพรอยู่ด้วยความสุขความเจริญและความสำราญในคติภพนั้น ๆ สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

พระราชสุเมธาภรณ์

เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี

วัดบางหลวง

๖ พฤษภาคม ๒๕๑๖

อาลัยถึงคุณน้าทวี

จาก

พระครูศรีปทุมาภรณ์

วัดบางหลวง

จ. ปทุมธานี

เมื่อวันเสาร์ที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น. เศษ ข้าพเจ้านั่งรถกลับมาจากการเจริญพระพุทธมนต์ เนื่องในงานมงคลสมรสธิดาของนายพล จุฑางกูร อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานีที่บ้านซอยน้ำใส บางเขน กรุงเทพมหานคร ทันทีที่ลงจากรถ พ.ต. มนัส วีรยางกูร บุตรเขยของคุณน้าทวีได้รีบมาแจ้งกับข้าพเจ้าว่า "ท่านพระครูครับ ป้าถึงแก่กรรมแล้วครับ" พร้อมกับเล่าถึงเหตุการณ์อันไม่น่าจะเกิดขึ้นด้วยสำเนียงอันสั่นเครือ และใบหน้าพรั่งพรูด้วยน้ำตา เมื่อข้าพเจ้าทราบความพอสมควรแล้วก็ยืนนิ่งไม่สามารถจะกล่าวอะไรได้ เพราะในขณะนั้นในลำคอของข้าพเจ้าตื้นตัน สมองมึนงงและประสาทมึนชาหมดทั้งตัว แต่ยังพอรู้ตัวเองดีว่า ถ้าพยายามจะพูดอะไรขึ้นมาในขณะนั้นแม้เพียงคำเดียวเท่านั้นก็มีหวังต้องตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกับ พ.ต. มนัส แน่ ผลก็คือ จะปราศรัยอะไรกันต่อไปไม่ได้เลยนั่นเอง แหละนั่นก็หมายถึงการเสียมารยาทของพระที่ต้องหลั่งน้ำตาในเพราะเรื่องเช่นนี้ทั้ง ๆ ที่อยู่ในผ้ากาสาวพัสตร์ จึงได้แต่พยายามอดกลั้นไม่ยอมพูดอะไรทั้งสิ้น เฝ้าแต่บริกรรมอยู่ในใจว่า "สัพเพ สังขารา อนิจจาติ ๆ" จนอาการดังกล่าวค่อยทุเลาลง จึงถาม พ.ต. มนัส ฯ ว่า "เป็นอะไรจึงถึงแก่กรรม" พ.ต. มนัส ฯ ตอบว่า ป้าไม่สบายมาก่อนบ้างแล้วด้วยโรคความดันสูง พวกผมทุกคนเสียใจมากครับ ที่ไม่ได้พาป้าไปเช็คความดันในระยะนี้ พร้อมกับเล่าถึงเหตุการณ์และอาการอื่น ๆ พอสมควรให้ฟังแล้ว ข้าพเจ้าก็เดินกลับกุฏิ พร้อมกับรำพึงอยู่ในใจว่า

โอ ท่านพระยามัจจุราช ผู้เรืองอำนาจอันยิ่งใหญ่เอย––ท่านช่างซื่อสัตย์บริสุทธิ์ยุติธรรมต่อหน้าที่ของท่านเสียเหลือเกิน จนเป็นที่น่าหวาดผวาหวั่นเกรง ของประชาบรรดาสัตว์โลกทั้งหลายยิ่งนัก เพราะท่านไม่เคยเมตตาปรานีผ่อนผันให้กับใคร ๆ เลย แม้เขาผู้นั้นจะเป็นคนหนุ่มสาวเฒ่าแก่ คนจน คนมี- คนดีคนชั่ว คนกลัวคนกล้า คนมีปัญญาและคนอาภัพ เมื่อหมดเวลาแล้วท่านก็ฉุดกระชากพรากไป ไม่เคยสนใจใยดีต่อคำอ้อนวอน อุทธรณ์–ฎีกา ของท่านผู้ใดใคร ๆ ทั้งสิ้น คุณน้าทวี เป็นผู้หนึ่งที่มีความเอาใจใส่และตระหนักในหน้าที่ของพุทธศาสนิกเป็นอย่างดีอีกด้วย กล่าวคือ คุณน้าทวี เป็นผู้ที่เอาใจใส่ในงานของวัดและพระศาสนาทั้งในด้านการถวายความอุปถัมภ์บำรุงและประพฤติปฏิบัติด้วยดีตลอดมา โดยเฉพาะที่วัดบางหลวง ซึ่งเป็นวัดต้นตระกูลแห่งครอบครัวของคุณน้า

ทวีด้วยแล้ว คุณน้าทวีมีความเอาใจใส่และห่วงใยไม่น้อยกว่าที่ห่วงใยต่อครอบครัวเลย เพราะข้าพเจ้าได้สังเกตเห็นทุกครั้งในเมื่อทางวัดมีงานใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม คุณน้าต้องไปติดตามถามถึงข้อขัดข้องและพร้อมกับขอปวารณาตัวยินดีรับใช้ช่วยเหลือทั้งในส่วนกำลังทรัพย์และกำลังสติปัญญา ต่อพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราชสุเมธาภรณ์ เจ้าอาวาสอยู่เสมอ บางครั้งไปไม่พบพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณเจ้าอาวาส ก็มักไปสนทนาหารือกับข้าพเจ้าอยู่เสมอ ทุกครั้งที่ได้สนทนากันรู้สึกว่าคุณน้าเป็นคนพูดน้อยชอบฟังมากกว่าพูด แต่เมื่อพูดขึ้นแล้วมีเหตุผลชวนคิดชวนฟังมากเพราะพูดด้วยอารมณ์เยือกเย็นสุภาพเรียบร้อยสุขุมรอบคอบ เมื่อจบประโยคคำพูดแล้วมักจะตามมาด้วยเสียงหัวเราะเสมอ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้าย จะน่าโสมนัสหรือโทรมนัสก็ตาม ย่อมแสดงความหวังดีอยู่ตลอดเวลาไม่ปรารถนาสร้างเวรานุเวรกับใคร ๆ

เพราะฉะนั้นในการประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพของคุณน้าทวีครั้งนี้ ซึ่งนับว่าเป็นกาลอวสานแห่งชีวิตทั้งรูปธรรมและนามธรรมของคุณน้าทวีแล้วก็จริงอยู่ แต่คุณธรรมความดีของคุณน้านั้นยังปรากฏในความทรงจำของข้าพเจ้าได้เป็นอย่างดีอยู่ไม่รู้เลือน จึงขอถือโอกาสแสดงความเศร้าสลดเสียดายอาลัยถึงคุณน้าทวีอย่างสุดซึ้งมาในหนังสือเล่มนี้ด้วย อย่างไรก็ตามความเสียดายอาลัยถึงที่มีอยู่ในความรู้สึกส่วนลึกนั้นยังมีอีกมาก ซึ่งไม่สามารถจะเขียนเป็นตัวอักษรหรือจะเปล่งเป็นวลีคำพูดมาในที่นี้ได้ แต่ที่เขียนมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนที่ล้นออกมาจากความรู้สึกส่วนลึกดังกล่าวแล้วเท่านั้น สุดท้ายนี้ อาตมภาพในนามคณะสงฆ์สามเณรแห่งวัดบางหลวง ในฐานะที่คุณน้าทวี ได้เป็นกำลังสำคัญในการถวายความอุปถัมภ์บำรุงแก่วัดและพระศาสนาด้วยดีตลอดมา จึงขออาราธนาคุณพระศรีรัตนไตรอันเป็นอติสัยบุญเขตและด้วยอำนาจกุศลผลบุญราศี ที่คุณน้าทวีได้บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้นจนถึงอวสานแห่งกาลชีวิตนี้ ขอจงมาเป็นพลวะเป็นตะบะเป็นปัจจัยได้ช่วยกันสนับสนุนประคับประคองป้องกันดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณน้าทวี จงนิราศปราศจากสรรพอันตรายภัยพิบัติทั้งปวง จงเกษมสำราญด้วยบุญฤทธิ์สถิตมั่นอยู่ในสุคติวิสัย หากจะต้องเวียนมาเกิดในชาติใดภพใด ก็ขอให้เจริญและสมบูรณ์ด้วย มนุษย์สมบัติ บริวารสมบัติ ทรัพย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ทุกภพทุกชาติที่ต้องอุบัติเกิดเทอญ.

คติธรรมแถมท้าย

สูเจ้าทั้งหลายเอย——จงหัดเป็นคนพูดให้น้อย ฟังและอ่านให้มาก จะปลอดภัยและโชคดีเสมอ.

๒ มีนาคม ๒๕๑๖

ไว้อาลัย

แด่

นายอำเภอทวี ชมจันทร์

นายอำเภอทวีชมจันทร์ ซึ่งชาวบ้านรวมทั้งผมด้วย เรียกขานกันติดปากว่า "นายอำเภอทวี" มาตั้งแต่ครั้งยังเป็นนายอำเภอสามโคก แม้จะได้ลาออกจากราชการมาประกอบอาชีพอิสระนานมาแล้ว ชาวบ้านและผมก็ยังเรียกขานติดปากมาจนบัดนี้.

"นายอำเภอทวี" ขณะรับราชการในตำแหน่งนายอำเภอสามโคกนั้น รับฟังจากเสียงชาวบ้านราษฎรทั่วไป ได้ความว่า ท่านเป็นนายอำเภอที่เข้าถึงประชาชน ไม่ถือเนื้อถือตัวเป็นกันเองกับราษฎร ใครได้รับความทุกข์ความยาก หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมอย่างไร ไปติดต่อขอความช่วยเหลือท่านก็ได้ช่วยขจัดปัดเป่าไปให้ จึงเป็นนายอำเภอที่ดีในสายตาของประชาชน ราษฎรเคารพนับถือเป็นส่วนมาก

ในขณะที่ลาออกจากราชการนั้น "นายอำเภอทวี" ยังหนุ่มแน่น มีอนาคตที่ก้าวไปได้ไกลในตำแหน่งหน้าที่ราชการ เหตุผลที่ลาออกจากราชการมายึดอาชีพเป็นพ่อค้าไม้และอุปกรณ์การก่อสร้างนั้น นัยว่า เป็นเพราะความเบื่อหน่ายในชีวิตราชการที่ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง แต่การที่หันมาประกอบอาชีพส่วนตัวเช่นนี้ กลับเป็นผลดีส่งผลให้ "นายอำเภอทวี" มีฐานะเป็นธนบดีของจังหวัดปทุมธานี

"นายอำเภอทวี" แม้จะเป็นผู้มีฐานะดี แต่ก็บำเพ็ญตนเป็นบุคคลที่สงบเสงี่ยม ไม่แสดงออกถึงความร่ำรวย โอ่อ่า แต่ไม่ใช่คนตระหนี่ ในด้านการบุญการกุศลและกิจการสาธารณะและของทางราชการ "นายอำเภอทวี" มีส่วนร่วมสละเงินสร้างสิ่งถาวรวัตถุและช่วยเหลือกิจการสาธารณะอยู่มิได้ขาด

ในการดำเนินการก่อสร้างสิ่งถาวรอันเป็นกุศลสาธารณะโดยเฉพาะที่วัดบางหลวง ในบางครั้งการก่อสร้างจักต้องหยุดชงักลง เพราะเกิดขัดข้องทางการเงิน พระเดชพระคุณพระราชสุเมธาภรณ์เจ้าอาวาสก็ได้อาศัยความร่วมมือจาก "นายอำเภอทวี" เป็นขุนคลังขจัดอุปสรรค ไม่ให้งานก่อสร้างต้องชงักลง

ผู้ที่ประกอบคุณงามความดี ทำบุญ ทำกุศลไว้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ พระท่านว่า เป็นบุคคลผู้ไม่ประมาท เมื่อ "นายอำเภอทวี" ได้ปฏิบัติตนดีในมนุษยภพ และละจากภพนี้ไปรอพวกเราอยู่ในสัมปรายภพ ก็คงจักได้ไปเสวยสุขอันเป็นวิบากของผู้ที่ได้ทำบุญไว้มาก สมดังพุทธวัจนะว่า "ผู้ทำบุญไว้แล้วย่อมบันเทิงในโลกนี้ ย่อมบันเทิงในโลกหน้า ย่อมบันเทิงในโลกทั้งสอง" ดังนี้

จาก สนอง กฤษณะเศรณี

อาลัยคุณน้าทวี ชมจันทร์

คุณน้าทวี ชมจันทร์ อดีตนายอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นบุคคลตัวอย่างที่ข้าพเจ้าจดจำวิธีการดำเนินการชีวิต วิธีการจัดระบบภายในครอบครัว และวิธีหรือลักษณะที่ดีในการปกครองคน อย่างที่บุคคลอื่นทำไม่ได้อย่างท่าน ข้าพเจ้าเคารพนับถือคุณน้าทวี ฯ มานานกว่า ๒๐ ปี เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๑ ข้าพเจ้าย้ายจากกรุงเทพมหานคร มาดำรงตำแหน่งผู้จัดการธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขาปทุมธานี ซึ่งเป็นธนาคารพาณิชย์แห่งเดียวและแห่งแรกที่เป็นของรัฐบาล ข้าพเจ้ามีโอกาสสนทนากับคุณน้าทวีเป็นบุคคลแรก คำแรกที่ท่านให้กำลังใจต่อข้าพเจ้า คุณน้าทวี ฯ พูดว่า "น้าดีใจที่คุณวิชัย มาดำรงตำแหน่งผู้จัดการสาขา ขออวยพรให้กิจการของธนาคาร ฯ เจริญรุ่งเรือง และเจริญทั้งในทางส่วนตัว" ท่านพูดจบข้าพเจ้าก็กราบท่านที่ตักและปีติยินดีอย่างบอกไม่ถูก และท่านก็พูดต่อไปว่าจะทำอะไร ก็ขอให้กระทำแต่ความดี ความชั่วนั้นจะชนะความดีไปไม่ได้เลย ครั้งต่อ ๆ มาข้าพเจ้าก็มีโอกาสร่วมงานกับคุณน้าทวีเกี่ยวกับงานการกุศลหลายครั้ง คุณน้าทวีเป็นพุทธมามกเต็มตัว งานบุญงานกุศลท่านเป็นผู้เสียสละอย่างแท้จริงที่น้อยคนจะปฏิบัติได้อย่างท่าน ถ้าเกี่ยวกับการจัดระบบครอบครัวแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้รับการแนะนำจากท่านนา ๆ ประการจนไม่อาจจะพรรนาในที่นี้ได้ เมื่อข้าพเจ้าจดจำนำไปใช้กับชีวิตในครอบครัว ครอบครัวข้าพเจ้าก็มีแต่ความสุขและไม่มีสิ่งใดเดือดร้อนเลย คุณน้าทวีในระยะหลังสุขภาพไม่สู้จะดีเป็นโรคเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ถึงกระนั้นเมื่อข้าพเจ้าจัดการอุปสมบทบุตรข้าพเจ้า ๒ คน เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๑๕ ที่วัดมะขาม อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี คุณน้าทวีก็พยายามไปร่วมในการอุปสมบทบุตรข้าพเจ้าอย่างเหนื่อยอ่อนจนเห็นได้ชัด จนเสร็จจากการอุปสมบทบุตรของข้าพเจ้า คุณน้าทวีจึงกลับทางเรือ ข้าพเจ้าทราบว่า คุณน้าทวีป่วยกระทันหันที่บ้านของท่าน เมื่อนำส่งโรงพยาบาลประจำจังหวัดปทุมธานี ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล และนายแพทย์อื่นต่างก็ช่วยกันเยียวยาจนสุดความสามารถและถึงแก่กรรมที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดปทุมธานี ข้าพเจ้าไปเคารพศพคุณน้าทวีที่วัดบางหลวง เห็นภาพคุณน้าทวีที่ตั้งไว้ดูเหมือนท่านยังมีชีวิตอยู่ แต่ท่านก็จากไปแล้วไปสู่สุคติเหลือแต่ความดีของคุณน้าที่มีบุคคลอีกหลายคนรู้เห็นและไม่ลืมคุณงามความดีของคุณน้าทวี ชมจันทร์

นายวิชัย ไกรแกล้ว

ผู้จัดการธนาคารกรุงไทย จำกัด

สาขาปทุมธานี

คำไว้อาลัย
แด่ คุณทวี ชมจันทร์

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณทวี ชมจันทร์ครั้งนี้ ทางคณะเจ้าภาพมีความประสงค์ขอให้ข้าพเจ้าเขียนคำไว้อาลัย เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความสัมพันธ์ไมตรีที่มีต่อกัน ข้าพเจ้ายินดีตอบสนองด้วยใจจริง

กล่าวถึงความสัมพันธ์ในด้านญาติ ภริยาของคุณทวี ชมจันทร์ เป็นญาติข้างฝ่ายภรรยาของข้าพเจ้า สำหรับความสัมพันธ์ในด้านส่วนตัว คุณทวี ชมจันทร์กับข้าพเจ้าก็ถือเป็นมิตร และเสมือนญาติอันสนิทของกันและกัน โดยเหตุที่มีอัชฌาศัยไมตรีและความรู้สึกนึกคิดอันเป็นไปในลักษณะเกื้อกูลต่อกัน ความสัมพันธ์ส่วนนี้จึงเป็นมิตรภาพอันประทับใจยิ่งมิมีวันลืม

คุณทวี ชมจันทร์ ในขณะมีชีวิตอยู่ เป็นที่ประจักษ์ว่า มีความอุตสาหวิริยะประกอบสัมมาชีพ มีฐานะมั่นคงเป็นที่น่ายกย่องเป็นผู้นำครอบครัวที่ดี มีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อบุคคลทั่วไป เป็นที่น่านับถือ ทั้งยังได้ชื่อว่าเป็นผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ได้บำเพ็ญประโยชน์ในส่วนศาสนูปถัมภ์ไว้มิใช่น้อย นับว่าเป็นผู้ควรแก่การสรรเสริญ

การจากไปของคุณทวี ชมจันทร์ แม้เป็นที่ทราบทั่วกันว่าเป็นไปตามกฎธรรมดาของชีวิต อย่างไรก็ตามย่อมนำมาซึ่งความอาลัยแก่ครอบครัวและญาติมิตร สืบเนื่องมาจากความรู้สึกส่วนลึกของแต่ละท่านที่มีต่อคุณทวี ชมจันทร์ โดยแท้จริง

ในโอกาสนี้ ข้าพเจ้า ขอตั้งจิตอุทิศส่วนบุญกุศล ที่บำเพ็ญมาแด่คุณทวี ชมจันทร์ ขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณ จงประสบสุขเกษม เสวยมนุญผล และสิ่งที่ตนปรารถนา ตามควรแก่วิสัยในสัมปรายภพด้วยเทอญฯ

แถม วาหะพุกกะณะ

คำไว้อาลัยของน้อง ๆ

วันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เป็นวันที่พี่ทวีของน้อง ๆ ได้จากไปแล้วด้วยความเศร้าสลดใจของบรรดาน้องทุกคน พี่ทวีเป็นคนโตของเรา พี่น้องเรารวม ๖ คนด้วยกัน ยังไม่มีผู้ใดจากไปเลย เป็นครั้งแรกที่เราได้สูญเสียพี่ทวีไปด้วยความอาลัยรัก

น้อง ๆ นึกไม่ถึงว่าพี่ทวีจะจากไปรวดเร็วเช่นนี้ เราได้พบพร้อมหน้าวิสาสะกันก่อนหน้านี้เพียง ๒ วัน พี่ทวีเพียงแต่บ่นว่าไม่ค่อยสบายเท่านั้น แต่ก็ยังยิ้มแย้มและพูดคุยกันอย่างปกติดี ไม่นึกเลยว่าโรคหัวใจจะพรากพี่ทวีไปจากน้อง ๆ โดยไม่คาดฝัน

พี่ทวีเป็นที่รักและนับถือของน้อง ๆ ทุกคน เป็นผู้มีจิตใจดี มีความกตัญญูต่อบิดามารดา แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิตก็ยังห่วงใยและสั่งเสียถึงคุณแม่ซึ่งยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้มีอัธยาศัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเมตตากรุณาแก่ญาติพี่น้อง มิตรสหาย ตลอดจนผู้รู้จักคุ้นเคย ไม่ทำตนเป็นศัตรูแก่ผู้ใด เป็นผู้เฉลียวฉลาด ละเอียดถี่ถ้วน และรอบรู้เหตุการณ์ทันสมัยอยู่เสมอ ใครมีธุระหรือทุกข์ร้อนมาปรึกษาก็ยินดีให้คำแนะนำไปในทางที่ถูกที่ควร เป็นผู้มีศรัทธาในพระบวรพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง มักจะชักชวนญาติพี่น้องให้ร่วมบำเพ็ญกุศลบำรุงพระพุทธศาสนาและสาธารณประโยชน์อยู่เนือง ๆ นับเป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยกรรมดี และจากไปด้วยความดี

การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่ทวีครั้งนี้ ได้ยังความอาลัยรักแก่บรรดาน้อง ๆ ทุกคนเป็นอย่างยิ่ง ขออานิสงส์กุศลผลบุญที่พี่ทวีได้บำเพ็ญไว้ และความดีของพี่ทวีที่มีต่อบรรดาน้อง ๆ ญาติมิตร และบิดามารดา จงดลบันดาลให้วิญญาณของพี่ทวีได้ประสบสุขในสัมปรายภพโน้นเทอญ.

จากน้อง ๆ

คำไว้อาลัย

เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๕ ตอนเช้าคุณทวี ฯ ตื่นขึ้นก็ยังเดินไปเดินมาอย่างปกติ หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว ดูแลความเรียบร้อย และนอนพักผ่อน จนประมาณเที่ยงกว่า ก็นั่งคุยกันอย่างปกติ ประมาณ ๑๔.๐๐ นาฬิกา คุณทวี ฯ บอกว่าไม่สบาย ลูก ๆ จะพาเข้ารักษาในกรุงเทพ ฯ แต่คุณทวี ฯ บอกให้ไปรับแพทย์ที่จังหวัดปทุม ฯ ดิฉันจึงได้ให้บุตสาวไปรับแพทย์ที่คลีนิคตลาดจังหวัดปทุม แพทย์มาถึง ตรวจและฉีดยาให้ ๑ เข็ม แพทย์กลับยกมือไหว้ลา คุณทวีก็ยังไหว้ตอบ จนเวลาประมาณ ๑๗.๐๐ นาฬิกา คุณทวี ฯ ไม่รู้สึกตัว ดิฉันและลูก ๆ รีบนำส่งโรงพยาบาลประจำจังหวัดปทุมธานี ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาล และ คุณนาย ได้กรุณาให้การรักษาอย่างเต็มที่ และยังให้เชิญนายแพทย์ธาดา ชาคร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ จากโรงพยาบาลโรคปอด นนทบุรี มาร่วมให้การรักษาด้วย ตลอดเวลาพยาบาลวัดความดันโลหิต และให้น้ำเกลือผสมยา คุณทวี ฯ หายใจขัดเป็นพัก ๆ มีเสมหะมาก นางพยาบาลต้องใช้เครื่องดูดเสมหะตลอดเวลา แพทย์เรียกชื่อคุณทวี ฯ คุณทวีก็ยังไม่รู้สึกตัว แพทย์บอกดิฉันและลูก ๆ ว่าอาการหนักมากให้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ พอได้ยินอย่างนั้น ดิฉันรู้สึกชาวูบเหมือนตกลงมาจากที่สูง ๆ ความวิตกกังวล และทุกข์ร้อนประดังมาอย่างท่วมท้น หัวใจแทบจะหยุดเต้น จนถึงวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๑๕ เวลาประมาณ ๐๕.๔๕ นาฬิกา คุณทวี ฯ ก็จากไปอย่างสงบ ไปโดยไม่ได้พูดจาสั่งสิ่งใดเลย จากไปโดยที่ตนเองก็คงไม่รู้ตัวว่าจะต้องจากไป ไม่ให้โอกาสดิฉันได้รับใช้พยาบาลรักษาอย่างจุใจเลย เหตุการณ์รวดเร็วเหลือเกิน ดังประหนึ่งสายฟ้าฟาดลงมาบนหัวใจของดิฉัน กระนั้นดิฉันก็ยังอยู่ในอาการเชื่อครึ่ง ไม่เชื่อครึ่ง ว่าคุณทวี ฯ ได้จากไปอย่างไม่มีวันกลับจริง ๆ

ดิฉันแสนเศร้าโศกเสียใจอย่างที่สุด จนเหลือที่จะกล่าวได้ เพราะคุณทวี ฯ เป็นร่มโพธิ์ทองเป็นฉัตรแก้ว เคยให้ความรัก ความเมตตา ความห่วงใย และอบอุ่นใจแก่ดิฉันอยู่ตลอดเวลา ในโลกนี้ไม่มีใครที่จะดีแสนดีต่อดิฉันได้เสมอเหมือนแล้ว รู้สึกประหนึ่งว่าหัวใจของดิฉัน ชีวิตทั้งชีวิตแตกทำลายย่อยยับจนแทบจะไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ดิฉันได้รับความว้าเหว่ทุกข์ทรมานใจอย่างที่สุด ดิฉันไม่เคยคาดคิดว่า คุณทวีจะจากไปรวดเร็วเช่นนี้

แต่เมื่อระลึกถึงคำสอนของพระบรมศาสดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า สังขารทั้งหลายในโลกนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนิจจังโดยแท้ มีเกิดมีตาย มีทุกข์มีสุขควบคู่กันไป ที่แน่นอนที่สุดก็คือ มนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ต่างกันอยู่ช้าหรือเร็วกว่ากันเท่านั้น จะหลีกเลี่ยงจากความตาย

นั้นไม่มี ดิฉันเพียรทำจิตให้น้อมระลึกถึงพระสัจจธรรมข้อนี้ เมื่อจิตใจได้เข้าถึงพระธรรมบ้างแล้ว ความระลึกได้ และความสงบใจ ก็บังเกิดขึ้นแก่ดิฉันบ้างพอสมควร

ในเรื่องการกุศลสาธารณะ คุณทวี ฯ ทำด้วยความเต็มใจทุกครั้งที่มีโอกาส ได้ร่วมบริจาคเงินสร้างถาวรวัตถุไว้ที่วัดบางหลวง และที่อื่น ๆ คือ

๑. สมทบสร้างสำนักอบรมธรรม ๗๐,๐๐๐.— บาท

๒. บริจาคซื้อพัสดุภัณฑ์ไว้ในสำนักอบรมธรรม ๗,๓๖๐.— บาท

๓. สมทบสร้างเมรุเผาศพ ๒๐,๐๐๐.— บาท (สองหมื่นบาท)

๔. สมทบสร้างศาลาประชาคม ๑๐,๐๐๐.— บาท (หนึ่งหมื่นบาท)

๕. สมทบสร้างศาลาการเปรียญ ๑๐,๐๐๐.— บาท (หนึ่งหมื่นบาท)

๖. บริจาคให้ ร.พ. สงฆ์ตั้งทุนนายทวี—นางทองดี ชมจันทร์ ๑๐,๐๐๐.— บาท

๗. บริจาคซื้อเตียงนอนมอบให้ตึกอาพาธสงฆ์โรงพยาบาลจังหวัดปทุมธานี ๑,๔๐๐.—บาท

รวม ๑๒๘๗๖๐.—บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นแปดพันเจ็ดร้อยหกสิบบาทถ้วน)

แม้แต่กิจการของบุคคล เมื่อมีผู้ใดมาขอความช่วยเหลือ ถ้าเป็นเรื่องที่ช่วยเหลือได้คุณทวี ฯ จะช่วยทันที สิ่งที่เป็นความสุขอย่างหนึ่งในชีวิตตอนปลายของคุณทวี ฯ ก็คือ การอ่านหนังสือ การร่วมการกุศลกับทางวัด และการได้เล่นหยอกล้อหลาน สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณทวี ฯ สบายใจ

เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศลแด่คุณทวี ฯ คุณแม่คุณทวี ดิฉันและลูก ๆ จึงได้สร้างกุฏิสองชั้นหนึ่งหลังถวายวัดบางหลวง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี เป็นเงิน ๒๓๐,๐๐๐.—บาท เศษ (สองแสนสามหมื่นบาทเศษ) และซื้อพัสดุภัณฑ์ไว้ในกุฏิอีก ๒๐,๐๐๐.— บาท เศษ (สองหมื่นบาทเศษ) ตามภาพที่ท่านเห็นในหนังสือนี้แล้ว

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระราชสุเมธาภรณ์ เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานีได้กรุณาเป็นห่วงคุณทวีเป็นอย่างมาก นับตั้งแต่ทราบว่าป่วย ได้อยู่ดูอาการ และช่วยเหลือให้คำแนะนำที่โรงพยาบาลตลอดเวลา จนถึงแก่กรรม และได้กรุณาเป็นธุระเรื่องจัดงานศพตั้งแต่ต้นจนวันพระราชทานเพลิง ซึ่งเป็นการแบ่งเบาภาระ ความหนักใจในการดำเนินการเกี่ยวกับผู้วายชนม์

ดิฉันขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอบารมีของพระรัตนตรัย และเดชะกุศลผลบุญที่คุณทวี ฯ และดิฉันได้บำเพ็ญไว้ จงเป็นพลวปัจจัย ดลบันดาลให้วิญญาณของคุณทวี ฯ ไปสู่สุคติวิสัยอันสมควรในสัมปรายภพ ทุกประการเทอญ

นางทองดี ชมจันทร์

คิดถึงคุณพ่อ

เช้าตรู่ของวันเสาร์ที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นวันที่ลูกได้ประสบกับความเศร้าโศกอย่างใหญ่หลวงที่สุดในชีวิต เพราะลูกต้องสูญเสียคุณพ่อที่รัก และเคารพของลูกไปโดยไม่มีวันกลับมา การจากไปของคุณพ่อเป็นการจากไปอย่างกระทันหัน คุณพ่อทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเป็นโรคหัวใจมาประมาณ ๒ ปี และไปรับการรักษาจากแพทย์ผู้ชำนาญทางโรคหัวใจโดยเฉพาะ ระยะแรก ๆ ลูก ๆ จะพาไปพบแพทย์ทุก ๗ วัน ต่อมาทุก ๑๕ วัน เมื่อคุณพ่อตรวจแล้วลูก ๆ จะถามอาการ และคำสั่งของแพทย์เสมอ เมื่อคุณพ่อบอกว่าดีขึ้น พวกลูก ๆ ก็สบายใจ

ชีวิตของคุณพ่อเป็นชีวิตที่มีเกียรติ ซื่อสัตย์ สุจริตในหน้าที่การงาน ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ยินดียินร้ายต่ออามิสสินจ้าง คุณพ่อเป็นบุคคลที่ขยัน ไม่เคยปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ จะคิดวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้าทุกวัน ตั้งแต่ลูกจำความได้ ถ้าคุณพ่อสบายดี คุณพ่อทำแต่งานและทำได้ทุกอย่างไม่เลือกงาน แม้คุณพ่อป่วย เมื่อมีท่านที่เคารพนับถือเชิญไปในงานต่าง ๆ คุณพ่อก็พยายามไปแทบทุกงาน คุณพ่อคงจะทราบว่า จะมีชีวิตอยู่กับลูกหลานอีกไม่นาน ระยะหลัง ๆ นี้ กิจการทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณพ่อเคยทำด้วยตนเอง จะเรียกลูกหลานมาแนะนำให้เข้าใจย้ำแล้วย้ำอีกกลัวจะทำไม่ถูก คุณพ่อท่านรักคุณแม่ ท่านรักลูกและรักหลานเป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะการศึกษาของลูกและหลาน ท่านพยายามส่งเสียให้เรียนดีที่สุด หลานทุกคนท่านจะสอนด้วยตนเอง ท่านจะติดตามไปเยี่ยมหลานที่โรงเรียนเสมอ ๆ ถามถึงผลการศึกษา กลัวหลานจะเรียนไม่ทันเพื่อน บางวิชาทราบว่าอ่อน ก็กำชับให้เรียนพิเศษ

ในเรื่องการกุศล ท่านกระทำอยู่เป็นนิจ โดยเฉพาะวัดบางหลวงมีงานก่อสร้างทุกครั้ง คุณพ่อร่วมบริจาคทรัพย์ด้วยทุกครั้ง คุณพ่อไปวัดเสมอ ๆไปดูงานก่อสร้างและให้คำแนะนำ คุณพ่อชำนาญในการก่อสร้างมากงานก่อสร้างภายในบ้านทุกอย่าง คุณพ่อคุมงานเอง ลงมือทำงานเอง จ้างลูกมือช่วย

ความเสียใจของลูกครั้งนี้ ลูกไม่สามารถจะพูดหรือพรรณนาเป็นตัวอักษรได้ คุณพ่อเป็นฉัตรแก้ว เป็นหลักชัยของวงศ์ตระกูล เป็นที่อบอุ่นใจของครอบครัว เป็นที่รักและบูชาของลูก คุณพ่อมีพระคุณอย่างล้นเหลือ นับแต่ก่อเกิดชีวิตให้แก่ลูกแล้ว ก็คอยถนอมเลี้ยงอุ้มชู คอยอาทรห่วงใยอยู่เป็นนิจ คุณพ่อเป็นผู้แนะนำการดำเนินชีวิต เป็นทั้งครูคอยอบรมพร่ำสอน เป็นผู้เลือกทางชีวิตให้ลูก ให้ความอบอุ่นในชีวิตครอบครัวของลูก คุณพ่อท่านคุยสนุกสนานร่าเริงอยู่เสมอ ท่านเป็นผู้

มีเมตตาธรรมประจำใจ พร่ำสอนให้ลูกทุกคนสุจริต ซื่อตรง มีศีลธรรม และยืนหยัดต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยลำแข้งของตนเอง แนะนำให้ประกอบแต่ความดี หมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ซึ่งลูกก็ได้ประพฤติปฏิบัติตามมาโดยตลอด คุณพ่อจากลูกไปแล้ว แต่สิ่งที่คุณพ่ออบรมสั่งสอนลูกไว้ ยังอยู่กับลูกตลอดเวลา

ลูกขอตั้งจิตเป็นสมานฉันท์ กุศลผลบุญใดที่ลูกเคยกระทำมาแล้วทั้งสิ้น ลูกขอพลีอุทิศกุศลนั้น ๆ และผลบุญนั้น ๆ สมทบให้มากเท่าทวีคูณ แด่ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพ่อ ขอจงดลบันดาล ให้ได้ประสบแต่สิ่งที่เป็นยอดแห่งความสุขสงบสบาย ไร้กังวลเกษมศานต์ในสัมปรายภพ ชาติหน้าหากมีจริง ลูกขออธิษฐานใจ ขอเกิดเป็นลูกคุณพ่อ และได้รับใช้คุณพ่อตลอดไปทุก ๆ ชาติ

สุดท้ายลูก ๆ ทุกคน ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง สำหรับบรรดาท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย ที่ร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวด และฟังพระอภิธรรม

ท่านผู้ได้กรุณาเขียนคำไว้อาลัย และท่านผู้ให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้

ขอขอบพระคุณ *คุณจรูญ กุวานนท์* นายกสมาคมหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการจัดทำหนังสืออนุสรณ์นี้

ขอท่านผู้ที่กล่าวนามมาทั้งหมดนั้น พึงได้รับส่วนกุศล และผลานิสงส์โดยทั่วถึงกัน

จากลูก ๆ ทุกคน

บูชาคุณพ่อ

พระคุณพ่อก่อเกิดเทิดกายลูก
เฝ้าคอยปลูกฝังนิสัยไม่เดียดฉันท์
ด้วยความรักลูกนี้เพียงชีวัน
ถึงจาบัลย์บ่ม เทวษ อาเทพนัก

ก็ยอมพลีชีพใคร่ เกื้อไล้ลูก
เพราะหวังปลูกความดีทวีศักดิ์
มิให้ลูกต่ำต้อยคอยพิทักษ์
ด้วยความรักสถิตมั่นขวัญฤดี
เฝ้าปัดทุกข์ บำรุงสุข มิหย่อนหยุด
หวังแก่บุตร เปรมปรีดา ผาสุกศรี
ภาระหนักแสนหนักแม้นจักมี
พ่อจะพลีทั้งกาย ใจ ไม่กลัวเกรง

มาตร.....สิ่งร้ายหลายหลากคอยกรากกล้ำ
ให้ลูกช้ำโศกตรมถูกข่มเหง
เหมือนพ่อด้วยชอกช้ำระกำเอง
ไม่หวั่นเกรง พ่อแท้จะแก้ความ

ศรีประสิทธิ์

แม้นบางครั้งท่านจะโกรธกล่าวโทษถ้อย
ก็หวังคอยให้บุตราสถาผล
ท่านมิเคยคิดร้ายหน่ายกมล
ยิ่งบุตรตนได้ดียิ่งชื่นจิต

ท่านยังพลอยปลื้มใจไม่สิ้นสร่าง
มิจืดจางเมตตากรุณาถวิล
ดั่งสายฝนหล่นหลั่งมาเป็นอาจิณ
จากฟากฟ้าสู่ธานินทร์ ให้ยินยล

พระคุณพ่ออุปมาดั่งฟ้าสวย
แม่เปรียบด้วยปถพีทวีผล
ท่านเป็นครูผู้ประถมอุดมชน
ที่เราผลเยี่ยง "พรหม" บรมบุญ

เพราะเพียบพร้อมกรุณาเมตตาจิต
และ สนิท มุทิตา อุเบกข์หนุน
ซึ่งคอยชุบอุปถัมภ์ช่วยค้ำจุน
เอกอดุลย์บุญพิจิตรนิจนิรันดร์

อุบลทิพย์

มรณานุสสติ

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

รูปกายสลายแยก ขันธะแตกมะลายไป
ดินน้ำแลลมไฟ ก็กระจัดนิราสภินท์
มวลหมู่มนุษย์ปวง ชีวะล่วงก็ถมดิน
สุนทรและราคิน จะประจักษ์จิรังกาล

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา

สรรพสังขาระล้วน อนิจจัง
เกิดดับไม่จิรัง เที่ยงแท้
ควรที่จะเกิดสัง เวชจิตร์
ดุจดั่งฟองน้ำแม้ ก่อแล้วแตกสลาย

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ

อันใดจักประเสริฐแม้น กุศล นั้นฤๅ
จักช่วยยามวายชนม์ ชีพเมื้อ
ทรัพย์สินหากผดุงตน ยามบ๊จ จุบันนา
เร่งก่อปรกุศลเอื้อ โอบอุ้มอาตมา

บางหลวง

เจ็บหัวใจ

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

ร.พ. ศิริราช

ขณะที่เรานั่ง ยืน, เดิน, นอน หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตาม จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่ามีอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายได้ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลาที่จะให้เราดำเนินกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้นไปด้วยดี อวัยวะต่าง ๆ หลายแห่งที่ต้องการอยู่นิ่ง. ไม่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดการปฏิบัติงานชั่วคราวในระหว่างที่เรานอนหลับ แต่อวัยวะนี้หาได้หยุดทำหน้าที่ไม่ ยังคงปฏิบัติไปตามหน้าที่ของตน อวัยวะนี้ทำงานตั้งแต่เริ่มต้นที่เจ้าของร่างเป็นทารกอยู่ในครรภ์ไปจนกระทั่งคลอด เจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวไปจนชราภาพ, จะหยุดทำงานลงก็เมื่อร่างนั้นตายลงเท่านั้น

อวัยวะที่กล่าวนี้ ก็คือ **หัวใจ** ของคนเรานั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงหัวใจ แทบทุกคนก็คงจะได้ทราบถึงรูปร่างขนาดและหน้าที่อย่างคร่าว ๆ มาแล้วตั้งแต่เรียนวิชาการรักษาตัว หรือที่เรียกกันว่าวิชาสรีรศาสตร์และสุขวิทยา เราท่องกันมาอย่างขึ้นใจทีเดียวว่า หัวใจอยู่ทางเบื้องซ้ายของทรวงอก รูปร่างคล้ายดอกบัวตูมขนาดเท่ากำปั้นมือของเจ้าของ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ดูเหมือนส่วนมากความรู้ของเราก็สิ้นสุดลงแค่นั้นเอง เพราะไม่มีใครได้สอนต่อหรือเราขาดการสนใจเสียเพียงแค่นั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงโรคของหัวใจตามที่ตั้งใจนี้ เพื่อที่จะให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเครื่องประดับความรู้และเข้าใจในเรื่องโรคที่จะกล่าวนี้แล้ว ก็ใคร่ที่จะได้พูดเรื่องหัวใจของคนเราแต่ย่อ ๆ เสียก่อน

หัวใจเป็นอวัยวะที่สูบฉีดโลหิตไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่มีเครื่องสูบฉีดใด ๆ ที่มีสมรรถภาพพอจะเทียบได้กับหัวใจเลย หัวใจสามารถทำงานโดยไม่มีการหยุดยั้งได้นับ ๑๐๐ ปี หรือตามอายุขัยของเจ้าของทีเดียว ไม่แต่เท่านั้น หัวใจเป็นอวัยวะที่นับได้ว่าทรหดมิใช่เล่น แม้ลิ้นหัวใจจะรั่วหรือตีบแคบลง, กล้ามเนื้อของหัวใจจะบวมหรือตายลงบางส่วน หัวใจก็ยังทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งจนกว่าจะหมดแรงหมดกำลังของตน นับได้ว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะที่ประหลาดพิสดารอวัยวะหนึ่งให้แก่ร่างกาย

หัวใจอยู่ในช่องของทรวงอกระหว่างปอดทั้ง ๒ ข้าง มีเยื่อหุ้มบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ ภายในจะมีน้ำอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยเพื่อเป็นการหล่อลื่นไม่ให้หัวใจเสียดสีกับถุงหุ้มนั้น ในเวลาที่หัวใจมีการบีบรัดและคลายตัว หรือที่เรียกว่าหัวใจเต้น

หัวใจแบ่งออกได้เป็น ๒ ครึ่ง คือ ซีกขวาและซ้าย แต่ละซีกแบ่งออกเป็น ๒ ช่อง คือช่องบนและช่องล่าง ช่องบนทั้ง ๒ ซีกเรียกกันว่า ออริเคิล ขวาและซ้ายช่องล่างเรียกว่า เว็นตริเคิล ขวาและซ้าย

ออริเคิลและเว็นตริเคิลแต่ละข้างต่างก็จะมีช่องทางติดต่อกันโดยมีลิ้นหัวใจคอย ปิดเปิดเป็นการกั้นไม่ให้เลือดไหลกลับในเวลาที่เว็นตริเคิลบีบตัวเพื่อดันเลือดออกไปสู่วงจรโลหิต

หัวใจซีกข้างขวา ทำหน้าที่รับเลือดที่ใช้แล้วจากทั่วร่างกายเพื่อสูบฉีดไปสู่ปอดทั้ง ๒ ข้างให้เลือดผ่านปอดไปรับอ๊อกซิเจนที่ปอด และขับถ่ายคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ออกทิ้งเสียที่ปอดนั้นเพื่อเป็นเลือดที่ดีใหม่ เลือดที่มีอ๊อกซิเจนดีพอแล้วจะไหลกลับมาสู่ออริเคิลซ้ายละสู่เว็นตริเคิลซ้ายแล้วหัวใจก็บีบตัวดันเลือดนี้ไปสู่ร่างกายทั่ว ๆ ไป วนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ตลอดเรื่อยไป

ท่านเคยนึกบ้างไหมว่า เลือดของเราเวลาที่ไหลวนเวียนจนเป็นวงจรครบถ้วนนั้นใช้เวลาอันรวดเร็วมาก ถ้าสมมุติว่าเลือดจำนวนหนึ่งเริ่มต้นที่หัวใจซีกซ้าย ถือเอาว่าเริ่มต้นที่เว็นตริเคิลซ้ายผ่านไปสู่ร่างกายที่ต่าง ๆ โดยการเริ่มผ่านจากเส้นเลือดแดงใหญ่ แล้วผ่านแขนงต่าง ๆ ที่แผ่กิ่งก้านสาขาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งในที่สุดแบ่งเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่มีขนาดเล็กมากเพียงเม็ดเลือดแดงผ่านได้ตามทางนี้ทีละเม็ดเรียงกันไปเท่านั้น แล้วก็ผ่านสู่เส้นเลือดดำแขนงเล็ก ๆ จนในที่สุดรวมกันเข้าเป็นเส้นเลือดดำใหญ่ ไหลกลับเข้าสู่ออริเคิลขวา ถูกหัวใจบีบตัวไหลไปสู่ปอด กลับจากปอดมาสู่ออริเคิลซ้าย แล้วไหลลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย นับเป็นครบวงจรการเดินทาง เวลาที่ใช้นี้จะกินเวลาเดินทางครบวงจรราว ๆ ๒๑ วินาที เท่านั้น

หัวใจจะทำหน้าที่บีบตัวแล้วคลายตัวเช่นนี้เป็นจังหวะไป เราเรียกกันตามปกติว่าหัวใจเต้นในเวลาที่หัวใจบีบตัว จะเป็นระยะที่หัวใจสูบฉีดเอาเลือดที่อยู่ในหัวใจออกไป กล่าวคือซีกซ้ายก็จะสูบเอาเลือดแดงผ่านไปเลี้ยงร่างกาย ซีกขวาก็จะสูบเอาเลือดดำไปสู่ปอดในระยะที่คลายตัวก็เป็นเวลาที่หัวใจสูบเอาเลือดเข้ามาสู่หัวใจ กล่าวคือซีกขวาก็จะมีเลือดที่ร่างกายใช้แล้วไหลกลับมาสู่ซีกซ้ายก็เป็นเลือดที่ได้รับอ๊อกซิเจนจากปอดเป็นเลือดดีแล้วกลับคืนมา การเต้นของหัวใจนี้เอง เราจึงพบว่ามีการเต้นของเส้นเลือดแดงตามที่ต่าง ๆ ด้วย การเต้นของเส้นเลือดแดงเราเรียกว่าชีพจร ที่นิยมคลำก็คือบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือใต้โคนหัวแม่มือลงมาเล็กน้อย ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พอจะคลำชีพจรได้ก็อาจมีได้อีก เช่น ที่ด้านข้างคอทั้งสองข้าง ใต้คาง ทั้งสองข้างขมับ ขาหนีบ หลังเท้าและหลังตาตุ่มด้านใน ซึ่งบริเวณเหล่านี้เป็นที่เส้นเลือดแดงมาอยู่ใกล้ ๆ กับส่วนผิวของร่างกาย จังหวะของการเต้นของหัวใจ (หรือชีพจร) มีอัตราแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล อายุ เหตุแวดล้อม อารมณ์หรือการออกกำลังกายใด ๆ ตามปรกติแล้วจังหวะการเต้นของหัวใจประมาณ ๗๐–๘๐ ครั้งต่อนาที

สิ่งที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ หัวใจก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นหัวใจก็ย่อมต้องการอาหาร, ต้องการอ๊อกซิเจน และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่อวัยวะต่าง ๆ ต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจจึงได้รับสิ่งที่ตนต้องการนี้ โดยทางเส้นเลือดที่แยกแขนงออกจากเส้นเลือดใหญ่เส้นต้นที่ออกมาจากหัวใจนั่นเอง

และด้วยเหตุนี้เอง เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจก็เหมือนกับเส้นเลือดตำแหน่งอื่น ๆ กล่าวคือ อาจเกิดการผิดปรกติขึ้นและทำให้เกิดอาการของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการตีบตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้

เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน

โรคของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดอุดตันขึ้นนี้ ปรากฏว่าจะได้พบบ่อย ๆ เหมือนกัน ก่อนอื่นควรจะทราบว่า เส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะอื่นอยู่ ๒ ประการ ประการแรก เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นจะเป็นเส้นเลือดที่มาสุดลงที่หัวใจเป็นเส้น ๆ ไป กล่าวคือ แต่ละแขนงที่แยกออกไปจากแขนงใหญ่นั้น ไม่ค่อยติดต่อเกี่ยวประสานซึ่งกันและกันดังเส้นเลือดของที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้บางทีท่านผู้อ่านอาจไม่เข้าใจ เพราะหลับตาไม่เห็นภาพใคร่จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดีขึ้น โดยเปรียบเอาว่า ถ้าเส้นเลือดเป็นรางรถไฟ ตัวรถไฟเป็นเลือดที่เคลื่อนจากหัวใจ คือสถานีรถไฟ ที่ชุมทางรถไฟซึ่งมีรางสับหลีกกันขวักไขว่นั้น ถ้าหากว่าเกิดรางใดรางหนึ่งชำรุดขึ้น รถไฟวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนรางใหม่วิ่ง และรางใหม่นี้ก็ไปติดต่อกับรางที่ชำรุดโดยต่อกันที่ตรงเหนือที่ชำรุดนั้นขึ้นไป รถไฟก็วิ่งไปที่จุดหมายได้ การวางรางเช่นนี้คล้าย ๆ กับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเป็นรางเดียวที่แยกกันออกไปจากสถานี เช่นรางรถไฟสายเหนือแยกไปทางเหนือ สายอีสานก็แยกไปสู่สายอีสาน สายเดียวอย่างนี้ถ้าเกิดรางขาดชำรุด รถไฟก็จะไปทางเหนือหรือทางอีสานนั้นไม่ได้ สินค้าที่รถไฟจะขนส่งไปคือทางเหนือหรืออีสานที่ทางชำรุดนั้น ก็ไม่ได้รับสินค้าที่รถไฟจะนำขนส่งไปให้ฉะนี้ ถ้าหากเส้นแขนงใดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ใดเสียไป ก็ไม่มีเลือดไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งแขนงที่เสียไปนั้นไปเลี้ยงได้เลย ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ นั้นแขนงเล็ก ๆ ติดต่อผูกพันกัน ถ้าหากแขนงเล็กเส้นใดเสียก็ยังมีทางที่เลือดจะมาจากเส้นแขนงอื่น ๆ ได้

ประการที่สองก็คือ กล้ามเนื้อของหัวใจนั้นย่อมจะต้องมีการบีบตัวและคลายตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ เป็นการเต้นของหัวใจ ดังนั้นเวลาที่หัวใจบีบตัวเพื่อขับเลือดออกไปนั้นกล้ามเนื้อของหัวใจย่อม

จะหดรัดตัวทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นตีบลงด้วย และเวลาที่กล้ามเนื้อขยายตัวเส้นเลือดจึงจะพลอยขยายตัว เหตุนี้เลือดจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจก็ต่อเมื่อเวลาหัวใจคลายตัวเท่านั้น ไม่แต่เท่านั้นแรงดันโลหิตในเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ

โดยเหตุนี้ถ้าเราลองนึกดูว่า หากจะมีเหตุใดก็ตามทำให้ช่องทางของเส้นเลือดนี้ตันลงหรือแม้แต่เพียงตีบแคบเล็กลงไป จะมีเหตุอย่างใดขึ้น แน่นอนเหลือเกิน จำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจำนวนลดน้อยลงไป กล้ามเนื้อหัวใจย่อมจะขาดอาหาร และขาดอ๊อกซิเจนไปด้วย

มีลักษณะหนึ่งที่เส้นเลือดหัวใจนั้นคล้ายกับเส้นเลือดอื่น ๆ ก็คือการเกิดเส้นเลือดแข็งขึ้น ซึ่งปรากฏเสมอในเมื่อคนย่างเข้าสู่วัยชรา โดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซี่ยมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือนกับเส้นเลือดตามปรกติ แต่กลับทำให้ช่องรูของเส้นเลือดนั้นเล็กลงไปอีก ไม่แต่เท่านั้น การเกิดมีเส้นเลือดแข็งนี้ ก็มักทำให้เกิดมีเลือดภายในเส้นเลือดนั้นเกิดแข็งเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือการอุดตันทางเดินของเส้นเลือดนั้นโดยไม่มีเลือดผ่านไปได้อีกเลย หรือผ่านได้ก็จำนวนน้อยมาก

การเกิดการตีบหรือตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นผลจากการเกิดเส้นเลือดแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ เป็นเหตุได้อีก เช่นกามโรคของเส้นเลือดแดงใหญ่ออกไปจากหัวใจ (AORTA) ซึ่งถ้าหากเป็นขึ้นตอนใกล้ทางแยกออกมาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจแล้ว ก็ย่อมทำให้เกิดการอุดตันได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ย่อมจะทำให้เกิดผลร้ายขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใดที่มีเส้นเลือดที่เกิดการตีบตันนั้นมาเลี้ยงแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นเมื่อขาดอาหารก็ย่อมจะตายลงและต่อมาเกิดเป็นเยื่อพังผืดขึ้นแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วสมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะน้อยลงไปอย่างมาก แต่หัวใจจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิม เพราะร่างกายต้องการจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงคงที่ตลอดไป และถ้ายิ่งต้องออกแรงมากในการยืน เดินหรือทำงาน ร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ๆ ตามส่วนของการที่ออกแรงนั้น ฉะนั้น หัวใจก็จำต้องออกแรงหนักเพิ่มขึ้น โดยใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังดีอยู่ทำหน้าที่ การที่ต้องทำงานมากขึ้นของหัวใจนี่เอง จะปรากฏอาการอย่างหนึ่งที่สำคัญมากขึ้น เป็นการบอกกล่าวให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ตัวว่าจะต้องพักผ่อน กล่าวคือ อาการ "เจ็บหัวใจ" (หรือเรียกว่า แอนไจนา เพ็คตอรีส)

อาการเจ็บหัวใจ หรือ แอนไจนา เพ็คตอรีส

เป็นอาการอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ ในโรคหัวใจ ที่เกิดจากการบีบรัดตัวหรือการตีบตัวลงของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นอย่างรุนแรงมากที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีการปวดเจ็บแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปสู่ต้นแขน

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ มักจะพบว่าเกิดขึ้นในเมื่อผู้ป่วยนั้นออกกำลังมาก ๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดอารมณ์โกรธเกลียดชัง หรืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาใด ๆ ก็ตาม บางคนปรากฏอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

โดยที่สาเหตุของการเจ็บหัวใจนี้ ประมาณร้อยละ ๙๐ ที่เป็นผลเนื่องจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็งดังกล่าว ฉะนั้น จึงมักปรากฏอาการนี้ขึ้นในผู้ป่วยเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา คืออายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับคนหนุ่ม ๆ วัย ๓๐–๔๐ ปี ก็อาจมีได้ แต่ก็พบน้อย นอกจากนี้ยังพบว่าในชายมากกว่าหญิงถึง ๕ เท่า

ในผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมอยู่ด้วยแล้วอาการเจ็บหัวใจนี้ปรากฏว่ามีได้ง่าย และเกิดได้บ่อย ๆ

อาการของการเจ็บหัวใจเป็นอย่างไร ?

อาการเจ็บหัวใจนี้เมื่อเริ่มต้นขึ้นจะเจ็บปวดขึ้นมาอย่างทันที โดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อน ตำแหน่งที่เจ็บโดยมากมักเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอกหรือบริเวณหัวใจ อาจปวดเจ็บอยู่เฉพาะที่ตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึงคอ ไหล่ ต้นแขน หรือหลังข้างซ้ายก็ได้ ลักษณะการปวดเจ็บนี้มีได้แปลก ๆ ไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละบุคคล เช่น ปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรง ฯ ล ฯ ซึ่งส่วนมากผู้ป่วยเองมักบอกลักษณะของอาการเจ็บปวดนี้ไม่ถูกว่ามีลักษณะเช่นไร ในระหว่างที่เกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อรับประทานอาหารเมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่ออากาศเย็นจนหนาวสั่น หรือเกิดอาการตื่นเต้นและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ อาการปวดเจ็บครั้งหนึ่ง ๆ จะมีได้นานตั้งแต่ ๕–๑๕ นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเหมือนกับว่าตนจะตายลงในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืด แต่ไม่ถึงหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ มักเอามือกดหรือลูบบริเวณหน้าอก แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออก และอ้าปากเพื่อจะหายใจทางปาก บางรายมีคลื่นไส้อาเจียน เหงื่อออก ตัวเย็นชืด เราอาจแบ่งพวกผู้ป่วยนี้ออกเป็น ๓ พวก ตามระยะของโรคที่เป็นดังนี้

พวก ๑ – เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น ต่อเมื่อออกแรงทำงานมาก ๆ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ผิดปรกติอย่างรุนแรงขึ้น เมื่อได้หยุดพักและให้ยาที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพียงเล็กน้อย ก็หายไปได้

พวก ๒ – เป็นพวกที่เจ็บหัวใจขึ้น เมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อยหรือเกิดอารมณ์ผิดปรกติแต่เพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มอาการรุนแรงขึ้น พวกนี้ยังอาจทำให้ทุเลาลงได้ โดยให้พักและใช้ยาขยายเส้นเลือด แต่ไม่หายลงโดยรวดเร็ว เหมือนพวกแรก

พวก ๓ – พวกที่มีอาการหนักมาก อาการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่ง ๆ และเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เวลาที่เกิดอาการเจ็บหัวใจ ก็เจ็บอยู่เป็นเวลานาน เจ็บอย่างรุนแรง และการใช้ยาขยายเส้นเลือดไม่ได้ผลหรือได้ก็น้อยมาก บางครั้งจำเป็นต้องระงับอาการปวดเจ็บด้วยการใช้มอร์ฟีน

อาการเจ็บหัวใจนี้ ถ้าหากว่ายังมีต่อไปโดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจยังคงตีบตัวแล้วผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้ โดยหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง แต่ถ้าเส้นเลือดคลายการบีบรัดตัว อาการต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ ทุเลาลง

การตายของผู้ป่วย เป็นผลจากหัวใจวายเฉียบพลัน

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีอาการเจ็บหัวใจ ?

๑. พึงสำนึกว่า อาการเจ็บหัวใจนี้เป็นอาการที่บอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วว่าท่านเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

๒. แพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือท่านให้ทุเลาหรือหายได้ การตามแพทย์มาตรวจขณะเกิดอาการขึ้น หรือไปปรึกษาแพทย์ เมื่ออาการทุเลาลงแล้วเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุด

๓. เมื่อเกิดอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหว หรือถูกนำไปที่ใดให้นอนในท่านั่งพิงเอาไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้า หรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

๔. เสื้อผ้าที่ตำแหน่งใดคับเกินไป ควรคลายให้หลวม เช่น บริเวณคอ หน้าอก บริเวณเข็มขัด ฯลฯ

๕. ผู้ให้การพยาบาลจะต้องคอยเอาใจใส่ ปลอบโยนให้คลายจากความวิตกเพราะผู้ป่วยเองมักจะอยู่ในอารมณ์ของการกลัวว่าตนจะตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้ผู้ป่วยดิ้นรนกระวนกระวายนัก เพราะอาการจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

๖. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งแล้ว แพทย์มักแนะนำยาประจำสำหรับใช้ทันทีเมื่อปรากฏอาการขึ้น (ยาพวกนี้เช่นไนโตรกลีย์เซอรีนหรืออะมีย์ลไนไตรท์) ถ้าเช่นนั้นแล้วควรใช้ยานั้นได้ทันที

๗. ผู้ป่วยเองต้องฝึกตนเอง ให้ระงับในการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อทุเลาจากอาการแล้ว เลิกความโลภ ตื่นเต้น ความโกรธ หรือความอิจฉาริษยาใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. ติดต่อกับแพทย์และขอคำแนะนำอยู่เสมอ

หัวใจวาย

คำว่า **หัวใจวาย** นี้ ปัจจุบันมักจะได้ยินกล่าวถึงเสมอ ความจริงหัวใจวายไม่ได้เกิดขึ้นจากเฉพาะโรคใดโรคหนึ่งของหัวใจ เหตุที่ทำให้หัวใจวายนั้นเป็นผลสุดท้ายของโรคหัวใจหรือเหตุต่าง ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน

ที่ว่า "หัวใจวาย" นั้น ความหมายอยู่เพียงว่า หัวใจเองหมดสมรรถภาพที่จะสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ตามปกติเท่านั้นเอง จึงมักจะปรากฏเป็นผลสุดท้ายของโรคต่าง ๆ และเป็นระยะเวลาที่ป่วยใกล้จะถึงความตายนั่นเอง

อาการหัวใจวาย

อาการที่ปรากฏขึ้นเมื่อหัวใจวายจะมีได้ดังนี้

๑. หอบเหนื่อย อาการนี้ในตอนแรก ๆ จะปรากฏขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องออกแรง ความจริงคนธรรมดาอาจมีหอบเหนื่อยได้เมื่อทำงานหนักหรือออกแรงมาก ๆ จะถือเอาว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจไม่ได้ อาการหอบเหนื่อยในโรคหัวใจนั้นหมายถึงว่าจะเกิดหอบเหนื่อยง่ายชั่วแต่เพียงออกกำลังตามธรรมดาที่ตนเคยทำได้ หรือถ้าอาการมาก ๆ เพียงชั่วแต่เดินในระยะใกล้ ๆ ก็เหนื่อยหรือยิ่งไปกว่านั้นเพียง ๓–๔ ก้าวก็หอบเหนื่อยแล้ว

เมื่ออาการหัวใจวายมีมากขึ้น อาการหอบเหนื่อยนี้ยิ่งปรากฏชัดขึ้นเพียงแต่อยู่นิ่ง ๆ ก็เหนื่อยและมักจะต้องลุกขึ้นนั่งหอบตลอดเวลา

๒. แน่นหน้าอก

๓. รู้สึกหัวใจเต้น

๔. บวม อาการบวมนี้ตอนแรก ๆ ผู้ป่วยเองก็มักจะสังเกตตนว่า รองเท้าของตนคับกว่าธรรมดา หรือข้อเท้าบวม บวมในตอนเย็น ๆ ในตอนเช้าอาการบวมนี้ยุบหายไป ระยะท้าย ๆ อาการบวมมักปรากฏขึ้นทั้งตัว

๕. ไอ มักปรากฏขึ้นเนื่องจากการมีเลือดคั่งมากในปอด โดยมีการไหลเวียนของเลือดนั้นช้าลง บางรายอาจไอเป็นเลือดออกมาด้วย

๖. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

๗. ตับโต เนื่องจากเลือดมาคั่งอยู่มาก

๘. อาการทางสมอง เป็นผลจากเลือดไปสู่สมองน้อยลง เพราะหัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปได้ตามปรกติ อาการทางสมองนี้มักจะปรากฏในระยะท้าย ๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการกระสับกระส่าย บางรายมี ซึม หมดสติ เพ้อ ฯ ล ฯ

อาการต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไปแล้วนี้ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีหัวใจวายลงทีละน้อย ยังมีอาการหัวใจวายอีกอย่างหนึ่งที่จะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "หัวใจวายเฉียบพลัน"

หัวใจวายเฉียบพลัน (Acute Cardiac Failure)

หัวใจวายเฉียบพลันนี้ หมายถึงการที่กล้ามเนื้อหัวใจหมดสมรรถภาพที่จะทำหน้าที่ได้อย่างทันทีทันใด การเกิดหัวใจวายเฉียบพลันนี้ก็มักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจมาก่อนแล้ว ในผู้สูงอายุนั้นส่วนมากจะปรากฏขึ้นโดยมากเนื่องจากเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวกับการมีเส้นเลือดแข็ง ทำให้เกิดมีการคั่งของเลือดในปอดมาก และไม่มีเลือดพอเพียงไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการจะปรากฏขึ้นมาทันที กล่าวคือหายใจขัดหรือหอบ ไอ นอนไม่ลง ถ้าหากนอนจะหายใจไม่ออก และอาจจะหมดสติไปทันที ทั้งนี้ลักษณะอาการของผู้ป่วยก็ดูสมบูรณ์เปรกติตลอดมาก่อน

ดังนี้อาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจซึ่งกล่าวไว้ข้างบน จึงอาจไม่ปรากฏในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลันนี้มาก่อนเลยก็ได้

จะให้การช่วยเหลืออย่างไรในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลัน ?

ความจริง มีวิธีที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยนี้ได้น้อยเต็มที ผู้ที่พบเห็น ญาติพี่น้อง หรือคนในครอบครัวมีวิธีช่วยที่ดีที่สุดอยู่ก็คือ การตามแพทย์ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ และระหว่างนั้นให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุดเท่านั้น

๑. ให้คิดไว้เสมอว่า อาการที่ปรากฏขึ้นอาจเป็นอาการของหัวใจวายเฉียบพลัน ควรรีบปรึกษาแพทย์ที่ใกล้เคียงที่สุดโดยด่วน อย่ามัวรอเวลาในการพยาบาลกันเองหรือรอดูอาการต่อไปก่อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนลง และท่าที่เหมาะที่สุด คือ ท่านอนพิงราบ ๆ

๓. อย่านำผู้ป่วยเคลื่อนที่ไปที่ใดทั้งสิ้น จนกว่าแพทย์จะตรวจและให้คำแนะนำแล้ว

พึงทราบเถิดว่า

๑. โรคหัวใจ ได้ทำลายชีวิตคนเราลงไปปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก

๒. โรคหัวใจ มีหลายชนิดด้วยกัน เพราะสาเหตุของโรคหัวใจมีหลายอย่าง

๓. โรคหัวใจ จะทราบได้เมื่อทำการตรวจ และรักษาได้โดยถูกต้องจากแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

๔. อย่าลืมว่า ผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจเกิดหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้ เขาอาจนั่งคุยกับท่านอย่างสนุกสนานเมื่อไม่กี่นาทีมานี้ แต่ท่านอาจได้ข่าวว่าเขาถึงแก่กรรมแล้ว ชั่วระยะเวลาที่ท่านหันหลังจากเขามา

๕. ผู้ที่สงสัยว่าตนจะเป็นโรคหัวใจแล้วปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อการตรวจให้แน่นอนเสีย *ไม่ใช่คนขลาด หากเป็นผู้ที่ฉลาดและไม่ประมาท* ดีกว่าปล่อยตนจนกระทั่ง "**สายเกินไป**" เสียแล้ว

การฝึกหัวใจ

ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย

"หัวใจของท่านคือสุขภาพของท่าน"

ในปัจจุบันนี้โรคหัวใจบางประเภทมีอุบัติการเพิ่มขึ้นมาก และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หนังสือพิมพ์ลงข่าวผู้ถึงแก่กรรมด้วย "โรคหัวใจวาย" แทบทุกวัน ส่วนมากเป็นผู้ที่มีหน้าที่การงานสำคัญ ๆ หรือเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ ในสมัยแรก ๆ ที่โรคนี้เริ่มระบาดในสหรัฐอเมริกาเมื่อยี่สิบกว่าปีก่อนเคยเรียกกันว่า "โรคผู้จัดการ" หรือ "โรคนายห้าง" เพราะเกิดแก่ผู้ฐานะดี ในชั้นต้นดูเหมือนจะเกิดแต่เฉพาะในประเทศที่เจริญและร่ำรวยมาก ต่อมาภายหลังโรคแพร่ไปถึงประเทศที่ล้าหลังและยากจนด้วย ทั้งยังเป็นแก่คนที่มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ในบัดนี้ได้กลายเป็นโรคที่คุกคามคนทั่วทั้งโลก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๒ องค์การอนามัยโลกได้ออกแถลงการณ์เน้นว่า "โรคหัวใจเสื่อมสภาพ" เป็นโรคระบาดชนิดใหม่ และเป็นอันตรายร้ายแรงที่สุดที่มนุษย์ชาติได้ประสบมา องค์การ ฯ ได้จัดสรรงบประมาณก้อนใหญ่ส่งเสริมการวิจัยทั่วโลกเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง และหาวิธีรักษาหรือป้องกันโรคนี้ที่จะให้ผลอย่างศักดิ์สิทธิ์

จนถึงระยะนี้ผลงานวิจัยแสดงว่ามีปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน ทำให้หัวใจเกิดเป็นโรคขึ้น ที่สำคัญมี

(๑) การขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลัง เช่น มีอาชีพนั่งทำงานประจำโต๊ะ

(๒) การกินอาหารที่มีไขมันบางประเภทหรือมีแป้งและน้ำตาลมาก

(๓) การสูบบุหรี่จัด

(๔) การมีภาระกังวลใจยุ่งเหยิงมาก

(๕) ความอ้วนมากเกินสมควร

(๖) โรคประจำตัวบางอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานและโรคความดันเลือดสูง

ความรู้ทั้งนี้แสดงว่า "โรคหัวใจเสื่อมสภาพ" หรือ "โรคหัวใจวาย" เป็นโรคที่อาจป้องกันได้ ได้มีผู้คิดวิธีป้องกันได้หลายวิธีด้วยกัน วิธีที่หนึ่งที่มีหลักฐานว่าให้ผลดีมาก คือ "วิธีฝึกหัวใจ" ให้มีความแข็งแรงด้วยการออกกำลังที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ ประกอบกับการผ่อนคลายความเสี่ยงอันตรายจากด้านอื่น ๆ ลงเช่น การกินอาหาร การสูบบุหรี่ ฯลฯ วิธีนี้ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาได้นำเข้ามาใช้ในประเทศไทยตั้งแต่ต้นปี ๒๕๑๔ และสังเกตว่าให้ผลดี ผู้ที่ได้รับการทดสอบและได้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการฝึกหัวใจ มีอาการแสดงว่าหัวใจแข็งแรงขึ้นสมความคาดหมายและสุขภาพทั่ว ๆ ไปก็ดีขึ้นด้วยทั้งนี้เป็นผลโดยตรงของการออกกำลังอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กล้ามเนื้อแขนและขาโตและแข็งแรงขึ้นได้เพราะการออกกำลังฉันใด หัวใจซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อก็โตและแข็งแรงขึ้นได้ฉันนั้น ในคนที่ไม่ได้เดินนาน ๆ เช่นป่วยเพราะไข้ ขาย่อมลีบเล็กและไม่มีแรง ต้องออกกำลังโดยการหัดเดินใหม่จึงจะกลับแข็งแรงขึ้น หัวใจก็เช่นกัน คนที่นั่ง ๆ นอน ๆ ทุกวัน ๆ ไม่ได้ออกกำลังให้เหนื่อย หัวใจทำงานเพียงน้อย ๆ อยู่เป็นเวลานานย่อมเสื่อมไปเรื่อย ๆ มีแรงน้อยและมีกำลังสำรองในเกณฑ์ต่ำ เมื่อมีเหตุฉุกเฉินขึ้นก็พาลล้มหรือ "วาย" โดยง่าย

เมื่อคนเราใช้กำลัง จะในการทำงานหรือการเล่นก็ดี หัวใจต้องทำงานไปด้วย ถ้าใช้กำลังหนักพอและทำซ้ำ ๆ ในระยะถี่พอสมควร หัวใจก็จะเพิ่มความแข็งแรงขึ้นและมีกำลังสำรองมากขึ้น สามารถรับภาระที่หนักกว่าที่เคยเป็นอยู่ นี้คือหลักที่ใช้ในการ "ฝึกหัวใจ"

วิธีปฏิบัติโดยย่อคือ ออกกำลังให้หนักจนเหนื่อยถึงหอบเล็กน้อยเป็นเวลานานห้าถึงสิบนาที ทุกวันหรือทุกสองสามวัน การออกกำลังทุกครั้งควรเริ่มอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วค่อยทำหนักขึ้น ๆ จนเหนื่อยถึงขีดที่ต้องการ แล้วทำขนาดนั้นอยู่ต่อไปจนครบเวลาที่กำหนด วิธีที่จะบอกให้รู้แน่ว่าออกกำลังหนักพอแล้วคือการนับชีพจร ระดับที่เหนื่อยพอความต้องการคือเมื่อชีพจรเต้นถึง ๑๒๐ ครั้ง ต่อนาที สำหรับผู้อายุเกิน ๔๐ ปี และ ๑๕๐ ครั้งต่อนาทีสำหรับผู้อายุต่ำกว่า ๔๐ ปี

การจับชีพจรอาจทำกับตนเองได้ง่าย ๆ โดยเอานิ้วชี้และนิ้วกลางค่อย ๆ กดลงไปตรงข้างลูกกระดือก (ขณะที่แหงนหน้าเล็กน้อย) จนรู้สึกหลอดเลือดเต้น นับจำนวนครั้งที่เต้นตามไปพร้อมกับดูนาฬิกาที่มีเข็มวินาที นับชั่ว ๑๐ วินาทีก็พอ สำหรับผู้อายุเกิน ๔๐ ปี ถ้านับได้ ๒๐ ครั้ง ก็พอดี ๑๒๐ ครั้งต่อนาที ถ้านับได้ไม่ถึง ๒๐ ก็น้อยไป ถ้านับได้เกินกว่า ๒๑ ก็มากไป

การออกกำลังที่อาจใช้ได้มีหลายวิธี ขอแนะนำวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้

๑. การเดิน เป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด ควรเริ่มเดินอย่างธรรมดา แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเดินเร็วเต็มที่อย่างที่เรียกกันว่า "จ้ำ" เมื่อรู้สึกเหนื่อยให้ลองนับชีพจรดูถ้าถึง ๑๒๐ ครั้งต่อนาทีแล้วก็เดินเร็วขนาดนั้นต่อไปจนครบ ๕ หรือ ๑๐ นาที

๒. การวิ่งซอยเท้าอยู่กับที่ เหมาะสำหรับผู้ไม่มีที่กว้างขวาง อาจวิ่งบนชาลาหน้าบ้านหรือแม้ในห้องน้ำ (ต้องเปิดประตูหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก) เริ่มด้วยการก้าวเท้าช้า ๆ และยกเท้าเรี่ย ๆ พื้น เพิ่มความหนักโดยซอยถี่ขึ้นหรือยกเท้าสูงขึ้น หรือทั้งสองอย่าง

๓. การวิ่งเหยาะ ถ้ามีสนามหรือที่ว่างกว้างไม่น้อยกว่า ๕ เมตรและยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ก็ใช้วิธีนี้ได้ (ถ้าที่สั้นกว่า ๑๐ เมตร อาจจะเวียนศีรษะเพราะต้องวิ่งเลี้ยวเร็ว ๆ) ทำคล้ายวิธีที่ ๒ แต่ก้าวเท้าไปข้างหน้าอย่างในการวิ่งธรรมดา ความหนักของการออกกำลังวิธีนี้ขึ้นอยู่กับความยาวของก้าวแต่ละก้าวและความถี่หรือความเร็ว

๔. การกระโดดเชือก (หรือกระโดดโดยไม่มีเชือก) เป็นการออกกำลังซึ่งหนักกว่าวิธีทั้ง ๓ ที่กล่าวแล้ว ทำให้หนักหรือเบาได้โดยใช้จังหวะเร็วหรือช้าและกระโดดสูงหรือเตี้ย

นอกจากนี้มีวิธีอื่น ๆ อีกมาก บางวิธีต้องการอุปกรณ์เฉพาะ เช่นจักรยานออกกำลัง กรรเชียงบก บาร์เบลล์ ฯ ล ฯ การยกน้ำหนักไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีความดันเลือดสูง

วิธีทั้งสี่ที่แนะนำไว้ เป็นวิธีที่ปลอดภัยสำหรับคนปรกติทั่ว ๆ ไป ผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคหัวใจ หรือมีความดันเลือดสูงควรให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียก่อนที่จะลงมือออกกำลัง

ในระหว่างการออกกำลังทุกครั้ง ควรหยุดพักหรือเลิกเมื่อมีอาการต่อไปนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง คือ.

(๑) รู้สึกใจเต้นแรงมาก

(๒) รู้สึกเหนื่อยจนหายใจไม่ค่อยทัน

(๓) รู้สึกวิงเวียนหรือหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม

ไม่ควรออกกำลังในเวลาที่หิวหรือท้องว่างมาแล้วเป็นเวลานาน ๆ แต่ก็ไม่ควรออกกำลังเมื่อรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ถ้าออกกำลังในตอนเช้าหลังตื่นนอนควรรับประทานน้ำหวานหรือน้ำนม ฯลฯ สักครึ่งแก้วเสียก่อน

ข้อพิสูจน์อย่างหนึ่งว่า การออกกำลังทำให้หัวใจของท่านแข็งแรงขึ้น ที่ท่านจะสังเกตเองได้ คือหลังจากออกกำลังในความหนักระดับหนึ่งไปได้ ๓-๔ สัปดาห์ ท่านจะพบว่าการออกกำลังในระดับนั้นไม่ทำให้ชีพจรเต้นเร็วเท่าในตอนแรก ๆ ข้อนี้แสดงว่าหัวใจของท่านแข็งแรงขึ้นแล้ว จึงไม่ต้องเต้นเร็วเท่าแต่ก่อน แต่ก็ยังสูบฉีดเลือดได้พอความต้องการ

นอกจากนี้ท่านจะสังเกตผลดีได้อีกหลายอย่าง เช่น อาการปวดเมื่อยหมดไป ใจคอแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น นอนหลับสนิท ท้องไม่ผูก การย่อยอาหารดีขึ้น ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดเป็นผลของการออกกำลัง

ข้อที่พึงจำก็คือโรคหัวใจเสื่อมสภาพมีเหตุปัจจัยประกอบกันหลายอย่าง การฝึกหัวใจแต่อย่างเดียวย่อมไม่ให้ผลสมบูรณ์ ทางที่ถูกต้องกำจัดหรือหลบเลี่ยงปัจจัยอื่น ๆ อีกด้วย เช่น การกินอาหารมากและไม่ถูกต้อง การสูบบุหรี่ การมีภาระกังวล เป็นต้น จึงจะได้ผลดีที่สุดและอาจวางใจได้ว่า "โรคหัวใจวาย" จะไม่มารบกวน

ความดันโลหิตสูงกับโรคหัวใจ

นายแพทย์ธาดา ชาคร

ร.พ. โรคปอด นนทบุรี

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่แพร่หลายมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนขึ้นไปเท่าที่ได้มีการสำรวจที่สหรัฐอเมริกาเมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่าจำนวนผู้มีความดันโลหิตสูง มีถึงประมาณร้อยละ ๑๕ ถึง ๒๐ ในประชากรที่มีอายุในเกณฑ์ผู้ใหญ่ ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนที่ค่อนข้างสูงมาก

แต่เดิมนั้นเคยเชื่อกันว่าโรคนี้ไม่ค่อยเกิดกับคนในแถบเมืองร้อน แต่จากประสพการณ์ของแพทย์ที่สนใจในโรคนี้ส่วนมากมีความเห็นว่า มีอยู่มากไม่ใช่น้อยในบ้านเรา ถึงแม้จะยังไม่มีสถิติที่แน่นอนก็ตาม

ความหมายของ **"ความดันโลหิต"**

ความดันโลหิตที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงความดันในหลอดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่เป็นท่อรับโลหิตที่สูบฉีดจากหัวใจ เพื่อไปเลี้ยงร่างกาย โดยส่งผ่านไปตามแขนงต่าง ๆ ของหลอดโลหิตแดง

ความดันโลหิตที่ว่านี้จะมีระดับสูงขึ้นและต่ำลงได้จังหวะกับการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งในบางตำแหน่งของร่างกายจะปรากฏเป็น **"ชีพจร"** ให้เราคลำได้ และด้วยเหตุนี้ค่าของความดันโลหิตที่วัดได้จึงมีอยู่สองจำนวนคือจำนวนสูงสุด (ซิสโตลิค) และค่าต่ำสุด (ไดแอสโตลิค)

วิธีวัดความดันโลหิตที่ใช้กันแพร่หลายที่สุด เป็นวิธีวัดโดยทางอ้อมคือใช้ผ้าที่ภายในมีถุงยางสำหรับอัดลมรัดที่ต้นแขนแล้วค่อย ๆ คลายออกทีละน้อยพร้อมกับใช้เครื่องฟัง ฟังเสียงชีพจรหรือใช้คลำชีพจรโดยตรง ตัวเลขที่วัดได้มีหน่วยเป็นมิลลิเมตรของปรอท

ระดับความดันโลหิต **"ปกติ"**

ความดันโลหิตเป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไปตามอายุ (ส่วนมากมักจะสูงตามอายุไม่มากก็น้อยแต่บางคนก็ไม่เปลี่ยนแปลง) เชื้อชาติ กรรมพันธุ์ ฯ ล ฯ หรือแม้แต่ในตัวบุคคลคนเดียวกัน ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสภาวะต่าง ๆ เช่น จะต่ำกว่าปกติในขณะนอนหลับหรือสูงกว่าปกติขณะที่มีอารมณ์หวาดกลัว ตื่นเต้น กังวล โกรธ ปวดปัสสาวะ หรือได้รับความเจ็บปวดในทันทีทันใด เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ แพทย์จึงพยายามวัดความดันโลหิตในขณะที่ผู้ถูกวัดอยู่ในภาวะ "สงบ" มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และในบางคราวอาจจะต้องวัดซ้ำอีกในโอกาสหลังเพื่อให้แน่ใจ

การควบคุมระดับของความดันโลหิตของร่างกาย เป็นหน้าที่ระบบประสาทแบบอัตโนมัติเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสามารถบังคับการบีบและขยายตัวของหลอดเลือดและบังคับการบีบตัวของหัวใจ เพื่อให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของร่างกายในสภาวะต่าง ๆ ได้

ระดับความดันโลหิตที่ถือว่าเป็นเกณฑ์สูงสุดของคนปกตินั้น ยังไม่เป็นที่ตกลงกันโดยเอกฉันท์ เนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ แต่แพทย์ส่วนมากอนุโลมใช้ค่า ๑๔๐ ซิสโตลิคและค่า ๙๐ ไดแอส-โตลิคเป็นบรรทัดฐาน สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป

ผู้ที่มีความดันโลหิต แม้แต่ค่าใดค่าหนึ่ง สูงกว่าระดับที่ว่านี้อาจถือได้ว่ามีความดันโลหิตสูง หรืออย่างน้อยก็จำเป็นจะต้องได้รับการตรวจตราให้แน่นอน ว่ามีความดันโลหิตสูงจริงหรือไม่ต่อไป ระดับความดันโลหิตสูงเกินปกตินี้ อาจจะจำแนกออกได้อีกเป็นขนาดไม่รุนแรง ปานกลางและขนาดรุนแรง ทั้งนี้โดยใช้ระดับความสูงของความดันโลหิตพิจารณาร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เช่น อายุ น้ำหนักตัว ฯ ล ฯ เป็นเครื่องตัดสินว่าอยู่ประเภทใด และจำเป็นจะต้องได้รับการรักษาหรือไม่

สาเหตุของความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่จัดเข้าอยู่ในกลุ่มที่เรียกว่าเป็น โรคความดันโลหิตสูงโดยไม่ทราบสาเหตุ ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีอายุอยู่ในวัยกลางคน (๔๐ ปีขึ้นไป) จนถึงวัยสูงอายุและมักจะมีประวัติทางกรรมพันธุ์ คือมีพ่อแม่พี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคนี้อยู่ไม่มากก็น้อยและส่วนมากมีน้ำหนักเกินปกติ

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มน้อย จัดอยู่ในประเภทที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงโดยทราบสาเหตุ เนื่องจากโรคของอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนมาถึงความดันโลหิตได้แก่โรคไตหลายชนิด โรคเนื้องอกของต่อมหมวกไต โรคท่อโลหิตแดงใหญ่บางส่วนคอดผิดปกติแต่กำเนิดเป็นต้น ผู้ป่วยเหล่านี้ถ้าได้รับการรักษาสาเหตุต้นตอเหล่านี้ได้สำเร็จ ความดันโลหิตก็จะลดลงเป็นปกติโดยมิต้องใช้ยาลดความดันโลหิตรักษา

การวินิจฉัยว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงคนใด จะอยู่ในประเภทใดนั้น แพทย์ที่ตรวจรักษาต้องอาศัยทั้งประวัติการเจ็บป่วย การตรวจร่างกายโดยละเอียด และบางครั้งต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการ ถ้าเห็นว่าจำเป็น

ผลเสียของความดันโลหิตสูง

พิจารณาในแง่สถิติ ผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มักจะมีอายุสั้นกว่าปกติ ยิ่งสูงผิดปกติมากเท่าใด ก็จะทำให้อายุสั้นมากขึ้นได้สัดส่วนตามไปด้วย (ข้อมูลนี้ได้จากการรวบรวมสถิติพยากรณ์ชีพของสมาคมบริษัทประกันชีวิต) สาเหตุสำคัญที่ทำให้มีอายุสั้นได้แก่

๑. โรคหัวใจวาย

หัวใจของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ต้องทำงานหนักกว่าธรรมดาเพื่อจะสูบฉีดโลหิตให้ผ่านไปเลี้ยงร่างกายได้ ซึ่งเมื่อนาน ๆ เข้าก็จะทำให้หัวใจมีขนาดโตผิดปกติเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจด้านซ้ายหนาขึ้น และต่อมาผู้ป่วยอาจจะมีอาการ หัวใจวาย ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยกระทันหัน หรือค่อยเป็นค่อยไป เนื่องจากหัวใจด้านซ้ายทำงานไม่พอที่ร่างกายต้องการ

๒. ทำให้เกิดการแข็งตัวและอุดตันของหลอดเลือดแดงทั่วร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดที่กล่าวนี้เกิดขึ้นทั่วร่างกาย แต่อวัยวะที่ได้รับผลเสียหายที่สำคัญคือตัวหัวใจเอง ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง เพราะการอุดตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ ไต ทำให้เกิดพยาธิสภาพของไตจนไม่สามารถขับของเสียในร่างกายออกทางปัสสาวะได้ และสมองทำให้เกิดเส้นโลหิตแตกในสมอง หรือมีเส้นโลหิตอุดตันในสมองได้ง่ายขึ้น

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยส่วนมากไม่มีอาการ แต่พบว่ามีความดันโลหิตสูงโดยบังเอิญ เช่น จากการตรวจสุขภาพประจำปี หรือตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน ก่อนเอาประกันชีวิต หรือไปให้แพทย์ตรวจด้วยโรคอื่น สำหรับอาการที่มักจะเป็นที่เชื่อกันว่าบ่งถึงความดันโลหิตสูง คือปวดศีรษะนั้น กลับไม่ค่อยพบ นอกจากในรายที่ความดันโลหิตสูงมาก หรือในผู้ที่ทราบว่าตัวเองเป็นผู้ที่มีความดันโลหิตสูงแล้ว นอกจากนี้ผู้ป่วยบางรายที่มีความดันโลหิตสูงอยู่ในขั้นรุนแรง ก็อาจจะมาหาแพทย์เมื่อมีอาการแทรกซ้อนของโรคนี้ เช่น หัวใจวาย กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน อาการชักหมดสติจากความเปลี่ยนแปลงในสมอง หรืออาการของโรคไตพิการ เป็นต้น

การรักษาโรคความดันโลหิตสูง

การรักษาโรคนี้ให้ได้เป็นผลดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยอย่างยิ่ง เพราะได้มีรายงานเป็นหลักฐานแสดงว่าถ้าความดันโลหิตลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ จะทำให้อัตราของโรคแทรกซ้อนส่วนใหญ่

น้อยลง และมีชีวิตยืนยาวใกล้เคียงกับคนปกติ ในทางตรงข้ามถ้าการรักษาไม่ได้ผลหรือเริ่มรักษาเมื่อมีโรคแทรกซ้อนมากเกินไปก็จะทำให้ทนทุกข์ทรมานจากอาการเจ็บป่วย และมีชีวิตสั้นดังกล่าวแล้ว

ในปัจจุบันนี้ได้มียาสำหรับลดความดันโลหิต ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงและมีพิษต่อร่างกายน้อยลงกว่าเมื่อ ๑๐ ปีก่อนอยู่หลายชนิด ทำให้สะดวกแก่แพทย์ที่จะพิจารณาเลือกใช้ยาเหล่านี้ให้เหมาะสมกับคนไข้แต่ละรายไป

สำหรับผู้ป่วยที่อยู่ในประเภทความดันโลหิตสูง โดยไม่ทราบสาเหตุนั้น การรักษาได้แต่เพียงปลายเหตุ คือใช้ยาลดความดันโลหิตบังคับไว้ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อเริ่มรักษาแล้ว ผู้ป่วยจึงจำเป็นจะต้องรักษากันต่อไปเป็นเวลานาน ส่วนมากจะตลอดชีวิต เพราะไม่ได้กำจัดสาเหตุต้นตอ และเมื่อหยุดการรักษา ความดันโลหิตจะสูงเช่นเดิม

ผู้ป่วยประเภทที่เป็นความดันโลหิตสูง โดยทราบสาเหตุซึ่งมีอยู่เป็นส่วนน้อยนั้น การรักษามุ่งไปในทางกำจัดสาเหตุใดก็ตามจำเป็นต้องใช้ยาควบคุมเช่นเดียวกับประเภทแรก

เนื่องจากผลของการรักษาในรายที่เพิ่งเริ่มเป็น ได้ผลดีกว่าในรายที่เป็นมานานแล้ว ผู้ที่มีอายุในวัยกลางคน ควรจะได้รับการตรวจร่างกายและวัดความดันโลหิตเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีประวัติทางครอบครัวเกี่ยวกับโรคนี้

วิธีปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

๑. ต้องยอมรับความจริงที่ว่า การรักษาจะต้องกินเวลานาน ส่วนใหญ่จะตลอดชีวิต ควรถือการกินยาที่แพทย์สั่งเป็นกิจวัตรประจำวัน และปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์ในเรื่องขนาดยา เวลาที่กำหนดให้กินยาอย่างเคร่งครัด

๒. **ถึงแม้ว่ายาลดความดันโลหิตในปัจจุบัน จะมีพิษต่อร่างกายน้อยกว่าในอดีตมากก็ตาม** แต่ก็ยังอาจจะเกิดอาการแพ้ยา หรือยาเป็นพิษได้ เป็นหน้าที่ของผู้ป่วยที่จะคอยสังเกตอาการผิดปกติ และรายงานให้แพทย์ทราบแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้เปลี่ยนแปลงชนิดยาถ้าจำเป็น

๓. **ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอตามสภาวะต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว** แม้แต่ในผู้ป่วยที่กำลังใช้ยาลดความดันโลหิตควบคุมอยู่ ดังนั้นจึงไม่ควรวิตกกังวลกับระดับ

ความดันโลหิตที่แพทย์วัดซึ่งอาจขึ้น ๆ ลง ๆ ได้ไม่มากก็น้อย ควรให้เป็นหน้าที่ของแพทย์ที่จะตัดสินระดับความดันโลหิตที่เหมาะสมสำหรับตนเอง มิฉะนั้น อาจจะทำให้เป็นโรคเส้นประสาทไปได้

๔. พยายามพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในทางร่างกายควรเว้นจากการนอนดึกหรือทำงานหนักมาก ๆ ถ้าทำได้ควรจะได้พักผ่อนชั่วครู่หลังกินอาหาร และควรได้ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่นหรือเล่นกีฬาเบา ๆ ให้พอเหมาะกับกำลังและอายุ นอกจากในรายที่แพทย์สั่งห้ามเป็นพิเศษ

ในด้านจิตใจควรพยายามทำจิตใจให้สงบ ระงับอารมณ์รุนแรง หรือความกังวลเท่าที่จะทำได้ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแสดงว่าอารมณ์และจิตใจเป็นสาเหตุโดยตรงของโรคความดันโลหิตสูง แต่สำหรับผู้ที่เป็นโรคนี้แล้ว เป็นที่ทราบกันแน่นอนว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะได้รับผลการรักษาดีกว่า

๕. เกี่ยวกับอาหาร ผู้ที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนต้องลดน้ำหนักให้ลงมาอยู่ในระดับปกติให้ได้ โดยการควบคุมอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพ เช่น งดอาหารพวกแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารที่เชื่อกันว่าจะทำให้เป็นโรคหลอดเลือดแข็งตัว (ไม่ขอกล่าวในที่นี้) นอกจากนี้ ควรเว้นอาหารประเภทที่มีรสเค็มจัด

ความดันโลหิตต่ำ

สภาวะความดันโลหิตต่ำที่ถือว่าเป็นโรคนั้น ส่วนใหญ่แพทย์หมายถึงกรณีที่ความดันโลหิตลดลงต่ำ (เช่น ซิสโตลิคต่ำกว่า ๘๐ มิลลิเมตรปรอท) โดยกระทันหัน ซึ่งเรียกกันอีกชื่อหนึ่งว่า ภาวะ ช็อค ซึ่งเกิดร่วมกับโรคในระบบอื่นของร่างกาย เช่น การสูญเสียเลือดเป็นจำนวนมากหรือสูญเสียน้ำในร่างกายหรือกรณีที่กล้ามเนื้อหัวใจทำงานไม่พอโดยกระทันหันเหล่านี้เป็นต้น ซึ่งถ้าแก้ไขภาวะเหล่านี้ทันท่วงที ความดันโลหิตก็จะเป็นปกติ ไม่ถือว่าเป็นโรคของความดันโลหิต

ผู้ป่วยบางพวกมีอาการหน้ามืดเป็นลมขณะที่ลุกขึ้นจากท่านอนราบ เป็นท่านั่งหรือยืน เนื่องจากความดันโลหิตลดลงต่ำมากชั่วขณะ จนสมองได้รับโลหิตไปเลี้ยงไม่เพียงพอ ผู้ป่วยเหล่านี้มักจะมีโรคของระบบอื่นที่พลอยทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งคอยควบคุมระดับความดันโลหิต ทำงานไม่ได้ดีไปด้วย เช่นโรคเบาหวาน โรคปลายประสาทอักเสบ เป็นต้น มีอยู่น้อยรายที่หาสาเหตุไม่พบ

สำหรับพวกที่เข้าใจกันว่าเป็นโรคความดันโลหิตต่ำเป็นประจำ ไม่เกี่ยวกับอิริยาบถของ่างกายและมีความดันโลหิตประมาณ ๘๐–๑๐๐ ซิสโตลิค หรืออาจสูงกว่านี้ แต่เนื่องจากมีอายุมากตามความเชื่อถือเดิมเข้าใจว่าต่ำไปไม่สมกับอายุ ความจริงแล้วบุคคลเหล่านี้ ไม่ได้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือระบบอื่นใดทั้งสิ้น ตรงกันข้ามจากสถิติพยากรณ์ชีพ แสดงให้เห็นว่าบุคคลผู้นี้มีชีวิตยืนยาว และมีสุขภาพเป็นปกติดี ระดับความดันที่วัดได้นั้นถึงแม้จะต่ำกว่าคนส่วนมาก แต่ก็เป็นระดับปกติสำหรับบุคคลกลุ่มนี้ ดังนั้นคำว่า โรคความดันโลหิตต่ำ จึงไม่มีความหมายในทางแพทย์แต่อย่างใด.

ลูกแก้วลูกขวัญ

ลูกที่ดีมีบุญจุนพ่อแม่ ถึงยามแย่ย่อยยับรับช่วยเหลือ
ลูกยิ่งดีมีบุญยิ่งจุนเจือ ลูกเหมือนเรือเพื่อข้ามแม่น้ำวน
เป็นลูกดีอย่างนี้มีบุญนัก เทวารักษ์จักช่วยอำนวยผล
เขานับถือลือชาทั่วสากล ลูกทุกคนต้องดีอย่างนี้เอย

เมื่อพ่อแม่แก่ชรา

เมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าชรากาล
จงเลี้ยงท่านอย่าให้อดระทดใจ
ด้วยชนกชนนีมีพระเดช
ได้ปกเกศเกศามาจนใหญ่
อุ้มอุทรป้อนข้าวเป็นเท่าไร
หมายจะได้พึ่งพาธิดาดวง
ถ้าลูกดีมีจิตต์คิดอุปถัมภ์
กุศลล้ำเลิศเท่าภูเขาหลวง
จะปรากฏยศยิ่งสิ่งทั้งปวง
กว่าจะล่วงลุถึงซึ่งนิพพาน

เมื่อแก่เฒ่า หมายเจ้า ช่วยรับใช้
เมื่อยามไข้ หมายเจ้า เฝ้ารักษา
เมื่อยามถึง วันตาย วายชีวา
หวังลูกช่วย ปิดตา เมื่อสิ้นใจ

จากวิวาห์พระสมุทร.

อันตรายเนื่องจากไขมันในเลือดสูง

และ

อัมพาต

โดย

พันตำรวจโท นายแพทย์ ปรีชา วานิชชา

หัวหน้าห้องผ่าตัดโรงพยาบาลตำรวจ

ผู้ที่สูงอายุและมีการศึกษาดีในปัจจุบันนี้มักจะให้ความสนใจเป็นพิเศษ เกี่ยวกับระดับไขมันในเลือดของตนเองว่าจะสูงหรือไม่ มักจะพากันมาปรึกษาหารือกับแพทย์บ่อย ๆ เพื่อขอให้ช่วยตรวจร่างกายโดยทั่วไป และขอให้เจาะเลือดตรวจหาระดับไขมันในเลือดด้วย บางท่านก็มาขอให้ช่วยส่งเอ๊กซเรย์ เพื่อดูพยาธิสภาพของปอดและรูปร่างของหัวใจ เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองมีหัวใจโตขึ้นเกินกว่าปกติหรือเปล่า บางท่านก็อยากทราบให้ละเอียดยิ่งขึ้น โดยขอตรวจคลื่นไฟฟ้าเพื่อดูการทำงานของหัวใจด้วยว่ายังเต้นได้จังหวะจะโคนดีอยู่หรือไม่ เพราะเห็นเพื่อนข้างบ้าน หรือญาติสนิท คนที่รัก เห็นกันอยู่ดี ๆ ท่าทางแข็งแรงดี ปุบปับก็มาด่วนจากกันไปเสียแล้ว ทำให้ใจหาย โดยเฉพาะคนที่อ้วนหรือค่อนข้างจะอ้วนและรู้ว่าตนเองมีแรงดันเลือดสูงอยู่แล้ว ยิ่งหวั่นเกรงเรื่องนี้กันมากขึ้น

อันที่จริงแล้วก็นับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และควรจะเกรงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะคนที่มีอายุสูงและค่อนข้างอ้วน เพราะการตายจากเรื่องนี้ในเวลาอันไม่สมควร ทำความเศร้าโศกให้แก่ผู้ที่รักใคร่ และเป็นการตายที่น่าเสียดายยิ่ง

สมัยก่อนนั้นเมื่อการแพทย์ยังไม่เจริญ อัตราตายของคนเราสูงสาเหตุเนื่องจากโรคระบาดและโรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งขณะนั้นยังไม่มีผู้ค้นพบยาเปฏิชีวนะที่ดีเหมือนสมัยนี้ เป็นอหิวาต์ ไทฟอยด์ หรือนิวมอเนีย ที่เรียกกันว่า โรคปอดบวม ก็ตายกันง่าย ๆ ญาติผู้ใหญ่ของผู้เขียนเอง ก็ต้องเสียชีวิตลงเมื่ออายุยังน้อย เพราะวัณโรคธรรมดาในปอด การรักษาก็ได้แต่เฝ้าประคบประหงม เฝ้าดูกันไป ไม่มีแม้กระทั่งยาฉีดที่จะทำลายเชื้อโรคนี้โดยตรง ปัจจุบันนี้อัตราตายส่วนใหญ่ เนื่องมาจากโรคหัวใจ หรือที่เรียกว่าโรคโคโรนารี่อินฟาร์ก คือหลอดเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายไปเป็นส่วน ๆ การตีบตันของหลอดเลือดแดงนี้ก็เนื่องจากมีไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ทำให้เลือดผ่านไม่สะดวก หรือบางรายเลือดผ่านเข้าเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้เลย การตายจากโคโรนารี่อินฟาร์คนี้ เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง รองลงมาก็คือ โรคเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ก็มีสาเหตุสัมพันธ์กับเรื่องไขมันในเลือดสูงเช่นกัน นอกจากนี้ที่มีอัตราตายสูงรองลงมา ก็ได้แก่โรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าไม่ได้ตรวจพบในระยะเริ่มแรก การแพทย์แผนปัจจุบันก็ยังไม่สามารถจะพิชิตได้

ในประเทศอเมริกาวันหนึ่ง ๆ มีคนตายด้วยโรคหัวใจถึง ๑,๗๐๐ คน หรือถ้ารวมทั้งปีกว่า ๖๐๐,๐๐๐ คน ในยุโรปและในประเทศต่าง ๆ ของโลก อัตราตายจากโรคหัวใจก็ยังครองอันดับหนึ่ง หรือยังเป็นแชมป์โลกอยู่นั่นเอง สำหรับในประเทศไทย นายแพทย์ โอภาส ธรรมวานิช ได้รวบรวมสถิติการตายของประชากรในนครหลวงกรุงเทพธนบุรี ปรากฏผลว่าเป็นสาเหตุการตายอันดับสอง ซึ่งถ้าบ้านเมืองพัฒนายิ่งขึ้นไป อาจจะเพิ่มเป็นอันดับหนึ่งก็ได้

ผู้ที่อ่านข่าวหนังสือพิมพ์หรือชมรายการโทรทัศน์ คงจะทราบว่า ผู้ที่ตายด้วยโรคหัวใจหรือโคโรนารีย์อินฟาร์คนี้ มีบุคคลสำคัญของโลกอยู่หลายท่าน เช่น อดีตประธานาธิบดี ไอเซ็น-เฮาว์ เดอโกลล์ นัสเซอร์ และแอดไล สตีเวนสันก็เสียชีวิตเพราะโรคนี้

สำหรับโรคอุบัติเหตุหลอดเลือดสมอง ที่มีหลอดเลือดแดงในสมองแตกหรือตีบตัน ในประเทศอังกฤษ อัตราตายคิดเป็นร้อยละจากการตายทั้งหมดในปี ๑๙๒๓–๑๙๒๕ เพิ่มขึ้นจาก ๕.๙ เป็น ๑๒.๓ ในปี ๑๙๕๓ ส่วนในประเทศเยอรมัน อัตราตายเพิ่มจาก ๕.๔ เป็น ๑๓.๘ สถิติการตายในปัจจุบันคงจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว ในประเทศไทยยังไม่มีสถิติการตายจากอุบัติเหตุหลอดเลือดในสมองในปี ๑๙๗๑ แต่จากข้อสังเกตโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว คงจะมีสถิติการตายสูงมากเช่นกัน เพราะปัจจุบันนี้มีผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดแดงในสมองแข็ง และมีผู้เป็นโรคความดันเลือดสูงกันมาก

ไขมันในเลือด หรือที่เรียกว่า โฆเลสเตอรอล นี้เป็นสเตอรอยด์พวกหนึ่ง ที่พบอยู่ในเนื้อเยื่อของสัตว์ เป็นส่วนสำคัญที่ประกอบอยู่ในเซลล์ต่าง ๆ และพบอยู่ในธาตุน้ำตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พบอยู่ในเลือดในอวัยวะต่าง ๆ เช่น สมอง ตับ ไต ต่อมหมวกไต ในม้าม ในปอด และในกล้ามเนื้อ ระดับปกติในเลือดอยู่ระหว่าง ๑๕๐–๒๕๐ มก./๑๐๐ มล. โฆเลสเตอรอล นี้เป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก แต่ถ้ามีระดับต่ำเกินไปหรือสูงเกินไป ก็จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้

ถ้า โฆเลสเตอรอลสูง จะไปเกาะจับตามผนังของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งและขรุขระ ถ้ามีปริมาณมาก และระดับโฆเลสเตอรอลสูงอยู่เป็นเวลานาน จะทำให้รูของหลอดเลือดแคบลง และอุดตันได้ ผลที่ตามมาก็คือ เลือดที่จะผ่านเข้าสู่อวัยวะสำคัญ ๆ เช่น หัวใจและสมอง ผ่านไม่ได้สะดวก ทำให้อวัยวะนั้น ๆ ขาดเลือดมาหล่อเลี้ยง จะเรียกว่า โฆเลสเตอรอลที่มีปริมาณสูงนี้ เป็นผู้ร้ายตัวสำคัญ หรือผู้ก่อการร้ายที่ซุกเงียบอยู่ในกระแสเลือด ของคนเราก็ว่าได้ พวกที่กินดีอยู่ดี

อิ่มหมีพีมัน นัดกินกันตามภัตตาคารบ่อย ๆ มักจะมีโฆเลสเตอรอลสูงมากกว่าพวกที่ไม่ค่อยจะมีกิน หรือพวกที่หาเช้ากินค่ำ พวกที่มีระดับโฆเลสเตอรอลต่ำ มักจะเป็นพวกกรรมกร พวกคนงาน ดังนั้นท่านที่อยู่เพื่อกิน จึงมักจะตายเร็วกว่าท่านที่กินเพื่ออยู่

อาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูง ได้แก่

ไข่ปลาคาเวียร์ สมองวัว ไข่แดง เนื้อที่ติดมันทุกชนิด ตับ ไต และเครื่องในสัตว์ น้ำมันเนื้อสัตว์ทุกชนิด หอยนางรม เนยเหลว เนยแข็ง และน้ำมันตับปลา ฯลฯ

อาหารที่มีโฆเลสเตอรอลน้อย

ไข่ขาว (ไม่มีเลย) ผักต่าง ๆ เนื้อสัตว์ล้วน ๆ ไม่ติดมัน หมูเนื้อแดง เนื้อลูกวัว เนื้อสันเนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อปลา เช่น ปลาทู ปลาทูน่า น้ำมันพืช น้ำมันรำ น้ำมันดอกคำฝอย ฯลฯ

ท่านที่ได้ตรวจเลือดดูแล้ว ถ้าพบว่ามีโฆเลสเตอรอลสูงกว่าระดับปกติ ก็ควรจะลดหรืองดเว้น อาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูงที่กล่าวมานี้ และเปลี่ยนเป็นอาหารพวกที่มีโฆเลสเตอรอลน้อยให้มากขึ้น ท่านจะได้มีชีวิตอยู่ยืนนานต่อไป

ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์สนอง อูนากูล และคณะ ได้ทำการทดลองในสุนัขและคน พบว่า การกิน โฆเลสเตอรอล ไข่แดง น้ำมันหมู และน้ำมันมะพร้าว หรือกะทิเพียง ๑—๒ วันเท่านั้น จะทำให้ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นได้มาก ตรงข้ามกับพวกที่กินน้ำมันพืชต่าง ๆ เช่น น้ำมันรำ (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) น้ำมันถั่วลิสง วิตามินอี หรือไข่ดาว จะช่วยลดโฆเลสเตอรอลได้

ท่านได้ทำการทดลองต่อไปในคน พบว่าน้ำมันรำ ๗๐ ส่วน ผสมกับน้ำมันดอกคำฝอย ๓๐ ส่วน เนื่องจากน้ำมันดอกคำฝอยมีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว (กรดไลโนเลอิค) สูงสุด ส่วนน้ำมันรำมีวิตามินอีอยู่มาก สารทั้งสองช่วยเสริมฤทธิ์ซึ่งกันและกันจะลดโฆเลสเตอรอลได้มากที่สุด จึงขอเชิญชวนผู้ที่อ้วน ๆ หรือรู้ตัวว่ามี โฆเลสเตอรอลสูง ควรหันมารับประทานน้ำมันรำผสมน้ำมัน

ดอกคำฝอยในการปรุงอาหาร ซึ่งขณะนี้มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป แทนน้ำมันหมูหรือกะทิ ผลจากการวิจัยของท่านท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์สนอง อุนากูล และคณะนี้ จะทำให้ท่านได้บุญกุศลอย่างมาก คงจะช่วยให้คนไทยเรามีอายุยืนนานยาวขึ้นอีก

โรคแรงดันเลือดสูง

เรื่องของผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง และอาจจะมีอันตรายเกิดขึ้นได้นั้น โฆเลสเตอรอลก็มีส่วนสำคัญอยู่มาก จึงขอนำมากล่าวในที่นี้ด้วย

อัตราปกติของแรงดันเลือดของแต่ละบุคคลบอกให้แน่นอนได้ยาก เพราะแรงดันเลือดของคนเราแตกต่างกันไปตาม อายุ น้ำหนักตัว ความสูงและอาชีพ อารมณ์ก็มีส่วนช่วยให้แรงดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป แรงดันเลือดโดยทั่ว ๆ ไปของคนเราจะมีประมาณ ๑๒๐/๘๐ มม. ปรอท ถ้าผู้ที่มีอายุสูงขึ้นไปอีก อาจจะมีแรงดันเลือดสูงถึง ๑๖๐/๑๐๐ หรือ ๑๗๐/๑๐๐ ก็ยังบอกไม่ได้ว่าผู้นี้มีแรงดันเลือดสูง ค่าที่เป็นส่วนอยู่ข้างหลังคือ ๑๐๐ นี้ มีความสำคัญในการวินิจฉัยว่าท่านจะเป็นโรคแรงดันเลือดสูงหรือไม่ เราให้ถือหลักง่าย ๆ ว่า ให้ผู้ที่อายุเกินกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ถ้าค่าหลังของแรงดันเลือด (Diastolic pressure) สูงเกิน ๑๐๐ มม. ปรอท ให้ถือว่าผู้นั้นมีโรคแรงดันเลือดสูง ในคนที่มีอายุต่ำกว่า ๕๐ ปีลงมา ถ้าค่าหลังของแรงดันเลือดสูงเกิน ๙๐ มม. ปรอท ก็ถือว่ามีแรงดันเลือดสูงเช่นกัน ค่าแรกของแรงดันเลือดแดงในระยะที่หัวใจบีบตัว (Systolic pressure) ฉีดเลือดผ่านเข้ามาในหลอดเลือดแดง ส่วนค่าหลังนั้นคือแรงดันภายในหลอดเลือดแดง ในขณะที่ไม่มีการฉีดเลือดจากหัวใจผ่านเข้ามาในหลอดเลือด

จะเห็นได้ว่าแรงดันทั้งสองค่านี้ ขึ้นอยู่กับการบีบตัวหรือการทำงานของหัวใจ ปริมาณเลือดที่อยู่ในหลอดเลือดกับสภาพยืดหยุ่น หรือสภาพแข็งตัวของหลอดเลือด

โรคแรงดันเลือดสูงนี้มีประมาณร้อยละ ๕ หรือโรคอื่น ๆ ที่เนื่องมาจากโรคอื่น เช่น โรคหัวใจ โรคไต ส่วนอีกร้อยละ ๙๕ เป็นโรคแรงดันเลือดสูง โดยแท้จริง อันตรายจากแรงดันสูงนั้นเป็นผลเนื่องจากผนังของหลอดเลือดแดงแข็ง โฆเลสเตอรอลที่สูงเป็นตัวช่วยให้ผนังของหลอดเลือดแดงตีบตันง่าย ดังได้กล่าวมาแล้ว

โรคอุบัติเหตุของหลอดเลือดแดงในสมองนี้ที่พบว่าค่อย ๆ ตีบตัน (Thrombosis) มีประมาณร้อยละ ๖๐ ในรายที่อุดตัน (Embolism) มีประมาณร้อยละ ๒๐ เส้นเลือดแตก (Hemorrhage) มีประมาณร้อยละ ๒๐ สำหรับสาเหตุของแต่ละชนิดนั้นมีมากมาย ไม่สามารถจะเขียนในที่นี้ได้หมด

ผู้ที่สูงอายุมีความดันเลือดสูง ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดแดงมีน้อยกว่าผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว บางคนอาจจะไม่มีอาการเลย บางท่านมาหาแพทย์ด้วยอาการหนักศีรษะ ตาพร่า หงุดหงิด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ปวดต้นคอ ฯลฯ อารมณ์ที่เคร่งเครียดโมโหง่าย ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แรงดันเลือดที่สูงอยู่แล้ว สูงมากขึ้นไปอีก อาจทำให้หลอดเลือดแดงในสมองแตกได้ ถ้าเป็นเส้นเลือดฝอย ก็อาจจะเป็นเพียงอัมพาต หรือพูดไม่ได้ ถ้าเส้นใหญ่เลือดออกมากอย่างรวดเร็ว ก็จะเบียดแทรกทำลายเนื้อสมอง ทำให้หยุดหายใจ และเสียชีวิตได้ในเวลาอันรวดเร็ว

ผู้มีแรงดันเลือดสูง และอยู่ในวัยสูงอายุ ควรถนอมตัว ออกกำลังแต่น้อย อย่าให้ถึงกับเหนื่อยมาก พักผ่อนให้มาก ขจัดอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ ให้หมดไป

การใช้ยาลดความดัน ควรอยู่ในความควบคุมของแพทย์ จะได้ลดและเพิ่มขนาดยาที่ใช้ให้ถูกต้อง

ข้อควรปฏิบัติทั่ว ๆ ไปในผู้สูงอายุ

๑. อากาศบริสุทธิ์

ควรตื่นนอนแต่เช้าตรู่ อากาศในยามเช้าเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ หายใจเข้าออกยาว ๆ ยามว่างควรหาโอกาสไปพักผ่อนตามชายทะเล ตามชนบทหรือท้องทุ่งกว้าง นอกจากจะได้อากาศที่ดีแล้ว การเปลี่ยนสภาวะแวดล้อม จะทำให้จิตใจแจ่มใสขึ้น

๒. ออกกำลังกาย

มีประโยชน์มาก แต่ต้องอยู่ในระดับพอควรไม่หักโหมเกินไป การออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือการบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ อาจจะเดินเล่น ถีบจักรยานช้า ๆ หรือออกแรงทำงานที่ชอบ

เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจด้วย ได้ออกกำลังพอควร ควรทำสม่ำเสมอทุกเช้าหรือเย็น การออกกำลังจะเป็นการบริการกล้ามเนื้อหัวใจ และป้องกันหลอดเลือดแข็งและตีบได้ด้วย Wolffe (วอล์ฟเฟ่) ชาวเยอรมัน ได้ศึกษาในนักกีฬา ๓๐๐ คน เปรียบเทียบกับคนธรรมดา ที่มีอายุไล่เลี่ยกัน และตรวจดูด้วยเอกซ์เรย์ พบว่าพวกที่ไม่ได้ออกกำลังมีหลอดเลือดตามร่างกายแข็ง มากกว่าพวกที่ได้ออกกำลัง นักบริหารธุรกิจที่นั่งโต๊ะทำงาน หรือแพทย์ที่ไม่ได้ออกกำลัง มีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดแข็งมาก ลิฟท์ก็ไม่ควรจะใช้ ควรจะเดินขึ้นบันไดบ้าง จะได้ไม่ต้องกลัวเรื่องลิฟท์จะค้างด้วย

๓. อาหาร

ควรลดอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูง อาหารที่มีประโยชน์มี โปรตีน แป้ง ไขมันพืช วิตามินและแร่ธาตุ และผักผลไม้ต่าง ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว แต่บางครั้งบางคราวก็ควรรับประทานอาหารที่ชอบตามอัธยาศัยบ้าง อย่าเคร่งครัดนัก จนทำให้เสียอารมณ์

๔ เครื่องนุ่งห่ม–บ้านที่อยู่อาศัย

ควรจะสะอาดจัดให้ถูกอนามัย เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ติดโรคต่าง ๆ ง่ายแล้ว ยังจะทำให้จิตใจสดชื่นด้วย

๕ สุรา–บุหรี่

สุรา และของมึนเมาต่าง ๆ ไม่ควรดื่มเป็นนิจสิน เพราะเป็นอันตรายต่อตับ กล้ามเนื้อหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดหัวใจและสมองด้วย จะทำให้แรงดันเลือดสูงขึ้น

บุหรี่ หรือ ยาสูบ มีนิโคติน ที่เป็นพิษต่อหลอดเลือดและประสาท ผู้ที่สูบบุหรี่จัดเป็นโรคหลอดเลือดตีบได้มาก นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของมะเร็งในปอดมากกว่าพวกที่ไม่สูบถึง ๒๐ เท่า

๖. การนอนหลับพักผ่อน

ควรจะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย ๘. ชม. ต่อวัน เมื่อตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่น ผู้ที่นอนไม่หลับเพราะมีกังวลมาก หรือด้วยสาเหตุอื่นใด ควรปรึกษาแพทย์ อย่าใช้ยานอนหลับโดยไม่จำเป็น

๗. อารมณ์

ผู้ที่มีอารมณ์สงบเยือกเย็น มักมีอายุยืนยาวนาน Hufeland (ฮูเฟลันด์) นายแพทย์ชาวเยอรมัน ได้เขียนหนังสือถึงเรื่อง "ศิลปของการต่ออายุ" ไว้อย่างน่าสนใจ นายแพทย์ผู้นี้ได้ให้คำแนะนำว่า ควรใช้ชีวิตด้วยความสงบ อย่าใช้ความคิดหรือกังวลให้มาก พยายามหลีกเลี่ยง ความวุ่นวายต่าง ๆ ในครอบครัวหรือในสังคม สำหรับบ้านเราก็อาจจะหันเข้าวัด เพื่อปฏิบัติตนตามทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา พระบรมศาสดาได้ทรงแนะนำทางสายกลางนี้ไว้ให้ และยังได้ทรงตรัสไว้ว่า นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง หมายความว่า ไม่มีความสุขอื่น ที่ยิ่งไปกว่าสันติคือความสงบ

ถ้าท่านปฏิบัติตนได้ แม้เพียงบางส่วนของทั้ง ๗ ข้อ ที่กล่าวมานี้ จิตใจท่านจะผาสุกอิ่มเอิบ และมีอายุยืนนาน.

ของขวัญอันมีค่า

ดูก่อนท่านทั้งหลาย เราขอเตือนท่านทั้งหลาย ขอให้ท่านทั้งหลายทราบว่า **สังขาร** ทั้งหลาย มีอันเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยัง **ประโยชน์** ตน **ประโยชน์** ท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ **ประมาท** เถิด

จากปัจฉิมวาจาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

(บางตอนจาก ตำราโภชนาการ)

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารได้แก่คำกล่าวหรือข้อความต่าง ๆ ในเรื่องอาหารซึ่งบอกเล่ากันต่อ ๆ มา โดยไม่มีหลักวิทยาศาสตร์ เป็นต้นว่า กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน กินมะเขือเทศช่วยให้แก้มแดง ความเชื่อทำนองนี้มีมาก และในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ ก็แตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา ความเป็นอยู่ ฯลฯ มีอิทธิพลต่อความเชื่อเช่นนี้ คนทั่วไปมักจะเก็บความเชื่อเหล่านี้มายึดเป็นหลักปฏิบัติในการเลือกอาหาร โดยมิได้พิจารณาเหตุผลในด้านวิชาการให้ดี อย่างน้อยที่สุดก็ไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพ เพราะความเชื่อบางอย่างเป็นความเชื่อที่ผิด ถ้าปฏิบัติตามก็ให้โทษแก่ร่างกาย

ต่อไปนี้คือตัวอย่างความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่พบเสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทของประเทศไทยนำมารวมไว้ในที่นี้พอให้เป็นข้อสังเกตสำหรับผู้มีหน้าที่เลือกอาหารให้ครอบครัวบริโภค

๑. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหญิงมีครรภ์ และหญิงแม่ลูกอ่อน

๑.๑ หญิงแม่ลูกอ่อนต้องกินข้าว (หรือข้าวเหนียว) กับเกลือ ห้ามกินเนื้อสัตว์และผักบางอย่าง เช่น ผักตำลึง ผักเขียว ผักชี เพราะแสลง ถ้ากินทำให้เป็นโรคอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว

คำแนะนำข้อนี้ผิด หญิงแม่ลูกอ่อนต้องการอาหารมากเป็นพิเศษ เพราะร่างกายต้องผลิตน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก และต้องช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไปในการคลอดบุตร เพราะฉะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่หญิงแม่ลูกอ่อนจะต้องกินอาหารมีประโยชน์ เนื้อสัตว์และผักต่าง ๆ ให้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ซึ่งนอกจากจะสร้างและซ่อมแซมร่างกายและช่วยป้องกันโรคอีกด้วย ส่วนข้าวกับเกลือให้คาร์โบไฮเดรทเป็นส่วนใหญ่ หรือให้แต่พลังงาน ฉะนั้นต้องไม่งดอาหารเนื้อสัตว์และผัก

๑.๒ หญิงแม่ลูกอ่อนห้ามกินอาหารในระหว่างอยู่ไฟ ควรกินข้าวกับปลาเค็ม พริกไทยป่น พริกไทยยิ่งมากยิ่งดี เพราะเป็นอาหารร้อนจะทำให้เลือดลมเดินสะดวก

คำแนะนำนี้ไม่ถูก เพราะเรากินปลาเค็มได้ ในปริมาณน้อย ฉะนั้นจึงได้โปรตีนจากปลาเค็มน้อยมาก ที่ว่าพริกไทยจะทำให้เลือดลมดี ก็คงมีมูลความจริงอยู่บ้าง เพราะอาหารเผ็ดร้อนอาจทำให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว ทำให้รู้สึกว่า "เลือดลมเดินสะดวก"

๑.๓ หญิงมีครรภ์ไม่ควรกินไข่หรืออาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้เด็กมีไขมันตามตัวคลอดยาก

คำแนะนำไม่ให้กินไข่ไม่ถูก เพราะไข่เป็นอาหารที่ให้ประโยชน์หลายอย่าง การกินอาหารที่มีไขมันมากอาจไม่ใช่สาเหตุอย่างเดียวที่ทำให้มีไขมันที่ตัวเด็ก เรื่องการคลอดยากก็ไม่เกี่ยวกับอาหาร ยกเว้นแต่ในกรณีที่เด็กโตมากเกินไป หรือแม่กินอาหารจนน้ำหนักเพิ่มมากเกินสมควร อาจจะเป็นปัญหาในการคลอดได้ และอาหารไขมันให้พลังงาน ถ้ากินมากเกินไปก็ทำให้อ้วน

๑.๔ หญิงมีครรภ์ควรกินอาหารและน้ำแต่น้อย ไม่ควรกินกล้วยน้ำว้า ขนมหวาน และนม เพราะทำให้เด็กอ้วน คลอดยาก

หญิงมีครรภ์ต้องการอาหารเพิ่ม เพื่อความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ อาหารประเภทขนมหวานให้แต่คาร์โบไฮเดรท ทางที่ดีควรกินอาหารที่ให้สารอาหารซึ่งจำเป็นแก่การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่นนม ให้แคลเซียม โปรตีน ให้วิตามิน เกลือแร่ ขนมหวานเป็นสิ่งที่ให้พลังงาน ซึ่งถ้ากินมากเกินไปก็ให้ผลเหมือนในข้อ ๓.

๑.๕ หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะยม แกงเลียงใบตำลึง หัวปลีจะทำให้น้ำนมดี มีการขับถ่ายดี

คำแนะนำข้อนี้ถูก แกงเลียงผักต่าง ๆ เป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพราะเนื้อปลา หรือกุ้งให้โปรตีน ผักต่าง ๆ ให้วิตามินและเกลือแร่ การผลิตน้ำนมของมารดาขึ้นอยู่กับอาหาร อาหารที่ให้โปรตีนและวิตามินช่วยให้ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น อาหารผักให้กากซึ่งช่วยในการขับถ่ายด้วย

๒. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่เป็นยา

๒.๑ กินผักบุ้งทำให้ตาดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผักบุ้งให้แคโรทีน ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินเอบำรุงนัยน์ตา การกินผักบุ้งจึงทำให้นัยน์ตาดี

๒.๒ ให้เด็กกินตับไก่ปิ้ง จะช่วยแก้โรคตาฟางและตานขโมย

ความเชื่อข้อนี้ถูก ตับไก่ปิ้งให้วิตามินเอ และโปรตีน โรคตาฟางเป็นอาการของโรคขาดวิตามินเอ ส่วนตานขโมยนั้นเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ตับไก่ปิ้งจึงสามารถแก้โรคสองอย่างนี้ได้

๒.๓ ยอดใบส้มป่อยกินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ความเชื่อข้อนี้ถูก โรคเลือดออกตามไรฟัน คือโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินซี ยอดใบส้มป่อยมีวิตามินซีสูง ฉะนั้นยอดใบส้มป่อยจึงแก้โรคนี้ได้

๒.๔ น้ำส้มมะขามเปียกใส่เกลือ หรือน้ำเกลือดื่มแก้โรคท้องผูกได้

ความเชื่อข้อนี้ถูก น้ำส้มมะขามมีสารบางอย่างซึ่งทำให้ท้องเดิน นอกจากนั้นการกินเกลือจำนวนมากจะช่วยดูดน้ำจากร่างกายเข้าไปในลำไส้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินได้

๒.๕ กินถั่วเขียวหรือใบบัวบกแก้ช้ำใน ทำให้ผิวพรรณดี

ความเชื่อข้อนี้ถูก ถั่วเขียวให้โปรตีน วิตามินบีหนึ่ง เกลือแร่และคาร์โบไฮเดรท ส่วนใบบัวบกให้วิตามินซีและแคโรทีนมาก เมื่อกินเข้าไปก็ย่อมจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น และวิตามินเอยังช่วยบำรุงผิวหนังด้วย ฉะนั้นก็ย่อมจะทำให้ผิวพรรณดีเป็นธรรมดา

๓. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ให้โปรตีน

๓.๑ เนื้อดิบกินแล้วบำรุงกำลัง

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกเสมอไป เนื้อดิบเป็นอาหารให้โปรตีนและเกลือแร่ ซึ่งมีประโยชน์ในด้านสร้างเลือดเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เช่นเดียวกับอาหารโปรตีนอื่น ๆ แต่การกินเนื้อดิบอาจจะให้โทษ ถ้าเนื้อนั้นมีพยาธิ ทางที่ดีควรกินเนื้อสุก เพราะเนื้อสุกย่อยง่ายขึ้น ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่า

๓.๒ เด็กกินเนื้อปลา เนื้อสัตว์มาก ๆ ทำให้เป็นตานขโมย และโรคต่าง ๆ

ความเชื่อข้อนี้อาจผิดหรือถูกก็ได้ ตานขโมยเป็นอาการของโรคขาดโปรตีน ซึ่งถ้ากินเนื้อปลาเนื้อสัตว์ก็ย่อมจะไม่มีอาการดังนี้ ตรงกันข้ามถ้าไม่กินเนื้อปลา เนื้อสัตว์อาจจะเป็นตานขโมยได้ แต่อีกทางหนึ่งคือ ถ้าเด็กกินปลาดิบหรือเนื้อสัตว์ดิบที่มีพยาธิก็จะทำให้เด็กนั้นมีพยาธิในตัว และเมื่อมีพยาธิมากอาจจะทำให้มีอาการคล้ายกับเป็นโรคตานขโมยได้

๓.๓ กินไข่ทำให้มีกำลังดี ไข่ไก่มีคุณภาพมากกว่าไข่เป็ด

ความเชื่อข้อนี้ทั้งผิดและถูก ไข่ให้โปรตีน วิตามินและเกลือแร่ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง กำลังย่อมจะดีเป็นธรรมดา ไข่ไก่มิได้มีคุณค่าสูงกว่าไข่เป็ด เว้นแต่ไข่เป็ดคาวมากกว่าไข่ไก่ เป็ดชอบอยู่ในน้ำ และชอบไข่ในที่แฉะ ดังนั้นจึงสกปรกกว่าไก่ซึ่งอยู่ในที่แห้ง และปรากฏว่ามีผู้ตรวจพบแบคทีเรียและพยาธิในไข่เป็ดมากกว่าในไข่ไก่ คนไม่ค่อยนิยมกินมากเท่าไข่ไก่ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุให้เข้าใจไปว่าไข่เป็ดมีคุณค่าสู้ไข่ไก่ไม่ได้

๓.๔ เด็กอายุ ๑—๖ ขวบห้ามกินไข่ เนื้อสัตว์ เพราะจะเป็นพยาธิและพื้นผุ

เป็นความเชื่อที่ผิดบ้างถูกบ้าง โรคพยาธิเกิดจากการที่ได้รับตัวอ่อนหรือไข่พยาธิที่ยังไม่ตายเข้าไปในร่างกายทางปาก หรือทางผิวหนัง แต่ส่วนมากมักจะเข้าสู่ร่างกายทางปาก โดยติดเข้าไปกับอาหาร เมื่อได้รับความร้อนสูงพอ ไข่พยาธิหรือตัวอ่อนของพยาธิบางชนิดจะตาย ความร้อนขนาดทำให้อาหารสุก ทำให้เชื้อพยาธิบางชนิดตายได้ พยาธิส่วนมากอยู่ในเนื้อดิบ ฉะนั้นการกินเนื้อสัตว์ดิบที่เป็นพยาธิก็เป็นทางทำให้เกิดโรคพยาธิได้ ควรห้ามเด็กเล็ก ๆ กินเนื้อสัตว์ดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ แต่ถ้าเนื้อสัตว์สุกอย่างดีแล้วไม่ควรห้าม เพราะเนื้อสัตว์จำเป็นต่อความเจริญเติบโตของเด็กเล็ก ๆ มาก โดยทั่วไปไข่ไม่มีพยาธิ โรคพยาธิที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะเชื้อพยาธิที่ติดอยู่ตามมือ เมื่อหยิบจับไข่เข้าปากเชื้อพยาธิจากมือก็ลงไปในไข่ ส่วนโรคพื้นผุเกิดขึ้นเพราะสาเหตุหลายอย่าง ไม่มีเหตุที่จะอธิบายได้ว่าเกิดขึ้นเพราะกินไข่หรือเนื้อสัตว์

๓.๕ สัตว์น้ำเค็มมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด

ในแง่โภชนาการ สัตว์น้ำเค็มและน้ำจืดให้โปรตีนที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน แต่สัตว์น้ำเค็มทุกชนิดมีธาตุไอโอดีน ซึ่งสัตว์น้ำจืดมีน้อยกว่า ฉะนั้นหากจะพูดว่า สัตว์น้ำเค็มทุกชนิดมีประโยชน์มากกว่าสัตว์น้ำจืด ก็ต้องพูดว่ามีประโยชน์กว่าอย่างไร

๔. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทผัก และผลไม้

๔.๑ กินน้ำมะนาวช่วยลดความอ้วน

น้ำมะนาวอาจหมายถึงน้ำมะนาวล้วนกับเกลือ หรือน้ำมะนาวที่ใช้เป็นเครื่องดื่มซึ่งมีน้ำตาลอยู่ด้วย

น้ำมะนาวทั้งสองชนิดที่ระบุมานี้ ไม่ใช่อาหารสำหรับลดความอ้วน ชนิดแรกอาจจะทำให้น้ำหนักลด แต่น้ำหนักที่ลดไม่ใช่น้ำหนักของไขมัน เป็นน้ำหนักของน้ำที่ถูกขับออกจากร่างกาย โดยการระบายท้องหรือท้องเดิน เมื่อหมดอาการเช่นนี้ น้ำหนักก็กลับคืนที่

น้ำมะนาวชนิดที่สองจะไม่ช่วยให้น้ำหนักลดเลย เพราะไม่ได้ทำให้ท้องระบายและยิ่งกว่านั้นยังมีน้ำตาล ซึ่งเป็นอาหารเพิ่มน้ำหนักอยู่ในนั้น

ความเข้าใจผิดข้อนี้อาจจะเกิดจากที่คนอ้วนได้รับคำแนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวแทนกินอาหารขนมจุบจิบ ซึ่งมักจะเป็นขนมหวาน การทำเช่นนี้ไม่ใช่เพื่อลดน้ำหนัก แต่เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก

๔.๒ เมล็ดมะเขือ เมล็ดฝรั่ง กินแล้วเป็นไส้ตัน

"ไส้ตัน" หรือโรคไส้ติ่งอักเสบเกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการ ไม่จำเป็นต้องมีเมล็ดมะเขือ หรือเมล็ดฝรั่งหลุดเข้าไปในไส้ติ่ง

๔.๓ กินมะละกอเป็นยาระบายท้อง

ความเชื่อข้อนี้ถูก ผลไม้ส่วนมากมีกากและช่วยระบายท้อง มะละกอสุกให้กากน้อย แต่มีสารที่ไปกระตุ้นลำไส้ให้ระบายท้องได้

๔.๔ กินมะเขือเทศแล้วแก้มแดง ผิวพรรณดี

ความเชื่อข้อนี้มีส่วนถูกอยู่บ้าง ลักษณะแก้มแดง ผิวพรรณดีเป็นลักษณะของผู้มีสุขภาพดี มิใช่เนื่องจากกินมะเขือเทศอย่างเดียว ต้องกินอาหารหลาย ๆ อย่างครบตามความต้องการของร่างกาย และขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีก จึงจะมีสุขภาพดีได้ มะเขือเทศมีวิตามินซี ซึ่งเป็นวิตามินตัวหนึ่งในหลายตัวที่ร่างกายต้องการ ฉะนั้นก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

๔.๕ เด็ก ๆ ไม่ควรกินผัก เพราะจะทำให้ท้องอืด

ผักส่วนมากถ้าเป็นผักสุก กินแล้วไม่ทำให้เกิดอาการท้องอืด นอกจากผักตระกูลกะหล่ำปลี เช่นกะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ ถ้าหุงต้มให้สุกมากเกินไป กินแล้วอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบาย เพราะในผักจำพวกนี้มีสารประเภทที่มีกำมะถัน สำหรับผักดิบ โดยเฉพาะที่มีคาร์โบไฮเดรทสูง หรือมีสารประกอบกำมะถัน เช่น มันเทศ หัวหอม ต้นหอม ถ้ากินในปริมาณมาก อาจทำให้อึดอัดเพราะแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ทำให้เกิดปฏิกิริยาเป็นกาซขึ้น แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ทุกคนจะมีอาการ

เหมือนกัน ระบบการย่อยของบางคนทำงานได้ดีก็ไม่มีอาการผิดปกติ แต่บางคนที่ระบบการย่อยทำงานไม่ได้ดี ถึงแม้กินในปริมาณน้อย ก็ทำให้รู้สึกไม่สบายได้

๕. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล

๕.๑ ข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือเป็นอาหารของคนจนเพราะราคาถูก สู้ข้าวขาวไม่ได้

ความเชื่อข้อนี้ไม่ถูกต้อง ข้าวแดงหรือข้าวอนามัยมีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาว เพราะวิตามินบีหนึ่งสูงกว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดเช่นนี้อาจเนื่องมาจากข้าวแดงราคาถูกกว่าข้าวขาว คนส่วนมากเข้าใจว่าราคาบอกคุณภาพ ซึ่งไม่จริงเสมอไป

๕.๒ เด็ก ๆ กินทอฟฟี่ หรือขนมหวานทำให้ฟันเสีย

ความเชื่อข้อนี้ถูก เพราะทอฟฟี่หรือขนมหวานมีน้ำตาลมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขนมประเภทที่เหนียว เช่นทอฟฟี่ น้ำตาลติดอยู่ตามซอกฟันและโคนฟัน และคนโดยมากกินของพวกนี้แล้วก็ไม่ล้างฟัน น้ำตาลที่ติดอยู่เป็นสาเหตุที่ทำให้ฟันเสีย

๕.๓ กินเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน

ความเชื่อข้อนี้ผิด โรคเรื้อนเกิดจากโรคชนิดหนึ่ง ติดต่อทางผิวหนังโดยการสัมผัส เผือกไม่มีเชื้อโรคชนิดนี้อยู่ ฉะนั้นไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็นโรคเรื้อน

๕.๔ กินอาหารที่มีรสหวานมากทำให้เป็นเบาหวาน

ความเชื่อข้อนี้ไม่จริงเสมอไป ผู้ที่กินอาหารรสหวานมากไม่เป็นเบาหวานเสมอไป แต่ในรายที่เป็น เนื่องมาจากตับอ่อนซึ่งกลั่นอินซูลิน (ฮอร์โมนชนิดหนึ่ง) ทำงานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้เต็มที่ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง อันเป็นอาการแสดงอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

เป็นมนุษย์ หรือเป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา
ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดา คืนวัน สุขสันต์จริง
ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง นำตัว กลัวอบาย
คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา ; อย่าเชือนเอย ฯ

ของ พุทธทาสภิกขุ

เรื่องทำบุญสามแบบ

พุทธทาสภิกขุ

สิ่งที่เรียกว่า "**บุญ**" นี้ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับพุทธบริษัททั้งหลาย แม้ว่าท่านทั้ง-หลายที่มาประชุมกันที่นี่ก็มีมูลเหตุเนื่องมาจาก **ความต้องการบุญ** ; และทุกคนก็พูดถึงกันแต่เรื่องบุญ มาทำบุญ ไปทำบุญ, เที่ยววิ่งว่อนไปหมด นี้ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำบุญ, และฝันถึง ระลึกถึงอยู่แต่เรื่องบุญ ; จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระทำให้เป็นบุญกันขึ้นมาจริง ๆ และเป็นเรื่องที่ควรนำมาพิจารณากันอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้เป็นบุญยิ่งขึ้น และกว่าจะถึงที่สุด เพราะเหตุฉะนั้นท่านผู้ใดต้องการด้วยบุญ จงตั้งใจฟังให้เป็นอย่างดี อย่าฟังพอเป็นพิธีเหมือนคนโดยมาก

คนโดยมากเป็นคนโง่ ไม่รู้ว่าทำบุญนั้นคืออะไร ? ทำอย่างไร ? เพื่ออะไร? แล้วก็ทำบุญโดยสักว่าเหมา ๆ เอาว่าได้บุญ เขาทำกันอย่างไรก็ทำอย่างนั้นเหมือนเขา แล้วก็ทึกทักเอาว่าได้บุญ อย่างนี้มีกันอยู่ทั่วไป ; เรียกว่าได้บุญตามเขาว่า ได้บุญอย่างละเมอเพ้อฝันไปเท่านั้นเอง บางทีจะไม่คุ้มกับบุญด้วยซ้ำไป. เพราะจะเปรียบเทียบกับบุญชนิดนั้น ก็ได้แต่สิ่งที่เป็นเพียงเปลือกกะพี้เท่านั้นเอง

บางคนยังยิ่งไปกว่านั้นเสียอีก คือว่า **ต้องการเพียงสักแต่ว่าทำบุญ** ก็แล้วกัน ไม่รู้ว่าเอาบุญไปทำอะไร. นี่เป็นคนโง่มาก น่าสงสารที่สุด : คือว่าทำบุญก็แล้วกัน ไม่รู้ว่าเอาบุญนั้นไปทำอะไร

ข้อนี้เปรียบเหมือนกับคนที่เลี้ยงไก่ เป็นคนโง่เลี้ยงไก่ อุตส่าห์เลี้ยงไก่ด้วยความยากลำบาก หมดเปลืองสิ่งของ เปลืองเวลา ; ครั้นไก่โต ไข่ออกมา ก็หารู้ไม่ว่า ไข่นั้นมีประโยชน์ ; ก็ปล่อยให้ไข่นั้นเรี่ยราดอยู่ที่นั่นเอง หาได้เก็บเอาไม่ กลับปล่อยให้สุนัขกิน, คนอย่างนี้จะโง่เขลาสักเท่าไร ท่านทั้งหลายลองคิดดูเถิด, เขาควรถูกเรียกได้สั้น ๆ ว่าเป็นคนที่เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน ตัวเองไม่ได้สนใจ เพราะไม่รู้จักว่าไข่นั้นคืออะไร

นี่เหมือนกันกับทายกทายิกาทั้งหลายที่มัวแต่ทำบุญ แล้วก็ไม่รู้ว่าบุญนั้นคืออะไร จะเอาไปทำอะไร ก็หาได้สนใจในส่วนที่เป็นบุญจริง ๆ ไม่ สนใจแต่เรื่องทำบุญเท่านั้น เหมือนกับคนโง่สนใจแต่เรื่องเลี้ยงไก่ แต่แล้วก็หาได้เอาไข่ไม่.

ลองพิจารณาดูเถิดว่า คนชนิดไหน, ทายก ทายิกา พวกไหนที่เป็นคนโง่เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน, มันก็คือทายกทายิกาที่ดีแต่ทำบุญให้ทาน เลี้ยงพระ บำรุงศาสนา แล้วก็หาได้รับเอาตัวศาสนาไปเรียนรู้ และปฏิบัติไม่, ดีแต่ทำบุญเลี้ยงพระ ให้ทาน บำรุงศาสนาอย่างเดียว ไม่รู้จักรับเอาตัวของพระศาสนาไปศึกษาและปฏิบัติ และให้ได้รับประโยชน์เต็มตามควรแก่การปฏิบัติ ; คนชนิดนี้แหละ คือ คนที่ทำบุญเหมือนกับเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน.

ทำบุญมากมายจนตลอดชีวิตก็ยังเป็นอย่างนั้นอยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจไม่ได้ดีขึ้น กิเลสไม่ได้เบาบางลง, ไม่รู้ว่าพระพุทธศาสนาคืออะไร ? ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร ? ไม่รู้ว่าหัวใจของพระพุทธศาสนานั้นคืออะไร ? **เพียงแต่จะรู้ ก็ไม่รู้เสียแล้ว แล้วจะปฏิบัติได้อย่างไร ; ก็เลยไม่ได้มรรคผลแต่ประการใด,** นี้เรียกว่า ทายกทายิกาที่ดีแต่เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน.

ขออภัยที่ต้องใช้คำตรง ๆ โสกโดก อย่างนี้ ; เพราะว่าเป็นการช่วยความจำได้อย่างดี ว่าทายกทายิกาทั้งหลายจงได้ **หยุดการบำเพ็ญบุญชนิดที่เหมือนเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกินนั้นเสียทีเถิด.**

จงได้ขยันเลี้ยงไก่ ไปในทางที่ว่า รู้จักถือเอาไข่จากไก่เอาไปเป็นประโยชน์แก่ตนให้ได้มากที่สุดเถิด.

ขอให้บำรุงศาสนา แล้วได้รับประโยชน์จากศาสนา : เป็นผู้เรียนรู้ตัวศาสนา, เป็นผู้ปฏิบัติตัวศาสนา, เป็นผู้มีจิตใจที่สะอาด, มีจิตใจที่สว่าง และมีจิตใจที่สงบ. ความมีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ นี่แหละคือตัวแท้ของศาสนา, คือเยื่อเนื้อของศาสนา.

เปรียบเหมือนกับไข่ไก่ที่มีประโยชน์ ส่วนอาการที่สักว่า "เลี้ยง" สักว่า "ทำบุญ" นั้นยังไม่สำเร็จประโยชน์ก่อน ; เป็นแต่เพียงได้บุญเหมา ๆ เอาเท่านั้นเอง, ยังไม่แน่.

ถ้าจะให้แน่นอน ต้องรู้ให้จริงว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างไร ? อะไรเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ? แล้วก็ปฏิบัติ, แล้วก็ได้รับผลของการปฏิบัติจริง ๆ. เช่นรู้ว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่อง **"ความไม่ยึดมั่นถือมั่น"** ก็สามารถที่จะเอามาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันอยู่ทุกเวลานาที ; เป็นผู้มีความสุขสบายดีตลอดเวลาเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเวลาทำการงานหรือเวลาพักผ่อน ล้วนแต่มีความสุขสงบไปทั้งนั้น.

อย่างนี้เรียกว่าผู้ที่เลี้ยงไก่แล้วได้กินไข่, คือ **ผู้ที่บำรุงศาสนาแล้วได้รับประโยชน์จากศาสนา**, เรียกว่าเป็นผู้ที่**ทำบุญด้วยความรู้จักบุญ. แล้วก็ได้บุญนั้นมาจริง ๆ.**

เพื่อจะให้เข้าใจความข้อนี้ยิ่งขึ้น จะได้วิสัชนาในคำว่า "บุญ" โดยละเอียดออกไป.

คำว่า "**บุญ**" นี้ แปลว่า **เครื่องฟูใจ**ก็มี และแปลว่า **เครื่องชำระล้างซึ่งบาป**ก็มี เราเอาความหมายสำคัญกันดีกว่า **ความหมายที่สำคัญ** คือความหมายที่ว่าเครื่องชำระล้างบาปนั่นเอง.

ดังนั้นจึงขอให้ทุกคนจำไว้ว่า "บุญ" มีความหมายชั้นสำคัญสูงสุดว่า **เป็นเครื่องชำระล้างซึ่งบาป**; อย่าเอาแต่ว่า เป็นเครื่องฟูใจ อิ่มใจ สบายใจเลย: เพราะว่าอาจจะเป็นเรื่องผิดขึ้นมาโดยไม่ทันรู้ตัวก็ได้.

ถ้าถือเอาว่า **บุญเป็นเครื่องชำระชะล้างบาปแล้วไม่มีทางที่จะผิด**; หรือจะผิดก็ผิดแต่น้อย ยังมีส่วนถูกอยู่นั่นเอง ถ้ามุ่งหมายจะให้เป็นเครื่องชำระชะล้างซึ่งบาป. เป็นอันว่า เราถือเอาใจความของคำว่า "บุญ" นี้ว่า "เป็นเครื่องชำระชะล้างซึ่งบาป"

ทีนี้ จะพิจารณาถึง "บุญ" นั้นอีกต่อไป ในฐานะเป็นเครื่องชำระชะล้างบาป.

เปรียบเหมือนกับว่า เราใช้น้ำอาบ ล้างตัวเราให้สะอาด; บางคนไม่ค่อยจะมีการพิถีพิถันอะไร; ใช้น้ำโคลนอาบ เพราะไม่มีน้ำสะอาดจะอาบ, ใช้น้ำโคลนขุ่น ๆ อาบ นี่ก็มีอยู่พวกหนึ่ง. อีกพวกหนึ่งก็ใช้น้ำที่ละลายด้วยน้ำหอม, เครื่องหอมต่าง ๆ อาบ นี่ก็พวกหนึ่ง. อีกพวกหนึ่งเป็นพวกสุดท้ายคือ พวกที่อาบด้วยน้ำสะอาด, ใช้สบู่และน้ำที่สะอาด.

ลองคิดดูเถิดว่า คนหนึ่งอาบน้ำโคลนจะสะอาดได้สักเท่าไร คนหนึ่งอาบร่ำด้วยน้ำแป้งหอมจะสะอาดได้สักเท่าไร อีกคนหนึ่งอาบด้วยน้ำที่ใสสะอาด ใช้สบู่ที่ถูกต้อง แล้วก็จะสะอาดได้สักเท่าไร มันต่างกันเป็น ๓ อย่าง อย่างนี้.

คนที่อาบน้ำโคลน เพราะไม่มีน้ำอื่นจะอาบ; อาบเสร็จแล้วก็ยังมีโคลนติดอยู่ที่ตัว; แม้แต่จะเอาน้ำโคลนล้างเท้า เท้าก็ยังเปื้อนโคลนอยู่นั่นเอง. ถ้าอาบด้วยน้ำที่ปนด้วยเครื่องหอม เมื่อ

อาบเสร็จแล้วก็มีเยื่อของเครื่องหอมนั้นเองติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว. ถ้าอาบด้วยน้ำที่ใสสะอาด ลูบไล้ด้วยสบู่แล้วล้างด้วยน้ำที่ใสสะอาด ก็ไม่มีอะไรติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว เป็นเนื้อตัวที่สะอาด.

เราจึงเห็นได้ว่า ในตัวอย่าง ๓ ประการนี้ เป็นการล้างหรือการอาบ ที่ไม่เหมือนกัน, จะต้องระวังให้ดี ๆ ว่ามันไม่เหมือนกัน. อาบน้ำโคลน เสร็จแล้วก็มีโคลนติดตัว. อาบน้ำแป้งหอม เสร็จแล้วมันก็มีแป้งติดตัว. อาบน้ำที่สะอาด เสร็จแล้วมันก็ไม่มีอะไรติดตัว.

เมื่อเปรียบการอาบน้ำล้างตัว ด้วยการทำบุญแล้ว การทำบุญก็มี ๓ อย่าง เช่นเดียวกัน ; ทำบุญเหมือนกับน้ำโคลน ก็คือพวกที่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเอามาทำบุญให้ทาน, ฆ่าวัว ฆ่าไก่ เลี้ยงสุรายาเมา, ทำตามประสาของคนที่เห็นแก่ปากแก่ท้อง ก็เห็นแต่เรื่องกินเป็นใหญ่ ; แล้วก็ฆ่าสัตว์ทำบุญ หรือทำบุญอวดคน ทำแต่เพียงเรื่องไว้อวดคน คือทำบุญเอาหน้าเป็นการค้ากำไร. อย่างนี้มันเหมือนกับว่า บุญนี้เหมือนกับน้ำโคลน คนนั้นจึงได้ผลเหมือนกับอาบน้ำโคลน.

คนอีกจำพวกหนึ่ง ทำบุญด้วยอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นในบุญ เมาบุญเมาสวรรค์วิมานเป็นต้น. ถ้าทำบุญด้วยความคิดอย่างนั้น ก็เรียกว่า เหมือนกับอาบน้ำด้วยน้ำที่เจือด้วยแป้งปูนต่าง ๆ ที่เป็นของหอม.

อีกพวกหนึ่ง ประเภทที่ ๓ พวกนี้**ทำบุญเพื่อจะละเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น, ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดว่าเป็นตัวเราหรือของเรา. ทำเพื่อให้กิเลสหมดไปจากสันดาน** ; อย่างนี้เหมือนกับคนอาบน้ำที่สะอาด ; เมื่ออาบด้วยน้ำที่สะอาด มันก็เป็นเนื้อเป็นตัวที่สะอาด ; บุญนั้นจึงเป็นบุญที่เหมือนกับสบู่หรือน้ำที่สะอาด.

ทบทวนใหม่อีกครั้งหนึ่งว่า บุญชนิดที่หนึ่งเหมือนกับน้ำโคลน บุญชนิดที่สอง เหมือนกับน้ำแป้งหอม. ส่วนบุญชนิดที่สามนั้น เหมือนกับน้ำที่สะอาด. ใครอาบน้ำอย่างไหนก็ย่อมจะได้ผลต่างกัน, ไม่เหมือนกันเลย ทั้งที่เรียกว่า "น้ำ" เหมือนกัน และ "อาบ" เหมือนกัน ; แต่อาบแล้วได้ผลไม่เหมือนกันเลย ; เพราะคนหนึ่งอาบน้ำโคลน คนหนึ่งอาบน้ำแป้งหอม คนหนึ่งอาบน้ำที่สะอาด. คนหนึ่งทำบุญเหมือนโคลน, คนหนึ่งทำบุญเหมือนแป้งหอม, คนหนึ่งทำบุญเหมือนน้ำที่สะอาด, เพราะฉะนั้นบุญนั้นจึงไม่เหมือนกัน.

เพื่อให้เข้าใจเรื่องนี้ดีขึ้น ควรจะระลึกนึกถึงพระพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นไว้เป็นนิเขปบทข้างต้นนั้นว่า ; "**เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน**" เมื่อเพ่งเห็นภัยในความตาย ; **กยิราถ ปุญฺญานิ**

สุขาวหานิ, ท่านทั้งหลายจงกระทำบุญอันจะนำสุขมา นี้อย่างหนึ่ง เป็นคำกล่าวของพวกเทวดา. "**โลกามิสํ ปชเห สนฺติเปกฺโข**" ท่านทั้งหลายพึงละเสียซึ่งโลกามิสเพ่งหวังต่อสันติเถิด. นี้เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้า.

ขอบททวนใหม่ว่า พวกเทวดามาเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วทูลว่า; เขามีความเห็นว่า "ถ้าเห็นภัยอันตรายในความตายแล้วให้รีบทำบุญ" พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "ถูก, แต่เราไม่ว่าอย่างนั้น" เมื่อเทวดาทูลขอให้พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอย่างไร; พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า "**เมื่อเพ่งเห็นภัยในความตาย จงรีบละเหยื่อในโลกเสีย แล้วเพ่งหวังต่อสันติเถิด**" เทวดาต้องการให้ทำบุญ; แต่พระพุทธเจ้าว่าให้ละเหยื่อในโลกเสีย; ความข้อนี้มันจะเหมือนกัน หรือจะค้านกันอย่างไร ขอให้ลองพิจารณาดู.

ถ้าผู้ใดมีสติปัญญาละเอียดละออ รอบคอบ สุขุมพอก็จะเห็นได้ว่า มันไม่ถึงกับค้านกันทีเดียว; เพราะว่าเทวดานั้นว่า "**ให้ทำบุญ**", บุญก็มีถึง ๓ อย่าง; ทำบุญเหมือนกับน้ำโคลน, ทำบุญเหมือนกับน้ำแป้งหอม, ทำบุญเหมือนกับน้ำที่สะอาด. ทำบุญเหมือนกับน้ำที่สะอาดนี้ก็เป็นการชำระชะล้างกิเลสอยู่แล้ว; แต่ว่าพวกเทวดาจะรู้ถึงข้อนี้หรือหาไม่ ก็ไม่ทราบ; แต่ก็ได้ใช้คำว่า "บุญ" ซึ่งเป็นชื่อของสิ่งที่ล้างบาปด้วยเหมือนกัน.

ส่วนพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า "**ให้ละเหยื่อในโลกเสีย แล้วเพ่งหาสันติเถิด**" นี้ก็หมายความว่า; ทำจิตให้สะอาด อย่าไปเกี่ยวข้องกับเหยื่อในโลก แล้วอยู่ด้วยความสงบเถิด; มันก็เป็นบุญประเภทที่เหมือนกับน้ำที่สะอาดอยู่แล้วนั่นเอง เพราะว่าบุญประเภทที่เหมือนกับอาบน้ำล้างสบู่ด้วยน้ำที่สะอาดนี้ ก็คือ**ทำบุญเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น** นั่นเอง.

"**การทำบุญเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น**" นั้นก็มีความหมายอย่างเดียวกันกับข้อที่ว่า "**ละเหยื่อในโลกเสีย เพ่งหาแต่สันติเถิด**"; แต่พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสเอ่ยถึงคำว่า "**บุญ**" ไปตรัสเอ่ยถึงว่า "**ให้ละเหยื่อในโลก**", นี้ก็เพื่อให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้กำกวม เพื่อไม่ให้ดิ้นได้ในคำว่า "บุญ"; ซึ่งมักจะเข้าใจผิด และหลงไหลกันไปในทางที่ผิด จนถึงกับทำบุญเหมือนกับน้ำโคลนทางหนึ่ง, อีกทางหนึ่งก็ทำบุญเหมือนกับน้ำแป้งหอม, ไม่มีใครทำบุญด้วยคิดว่าเหมือนกับน้ำที่ใสสะอาดชำระล้างให้สะอาดอย่างเดียว.

ทายก ทายิกาทั้งหลายที่เที่ยวแห่กันไป แห่กันมาทำบุญบ้านนั้น เมืองนี้, วิ่งไปวิ่งมา ขึ้นรถลงเรือ, นี่คิดดูเถิดว่า ตัวเองทำบุญด้วยความหวังประเภทไหน. ส่วนใหญ่ก็คงจะทำบุญด้วยความหวังว่า จะได้บุญ, **มีอุปาทานในบุญ** เพื่อได้สวรรค์วิมาน ; แล้วก็มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกันที่**ทำบุญเอาหน้า,** อุตส่าห์เที่ยวทำบุญอวดคนถึงเมืองนั้นเมืองนี้ เมืองโน้น, เที่ยวทำบุญเอาหน้า อย่างนี้ก็มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน.

บางคน ถึงกับลงทุนทำบาป, หลอกลวงเอามา เรี่ยไรเอามา, ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เอามาทำบุญ อย่างนี้มันก็เป็นการทำบุญเหมือนกับน้ำโคลน ที่ทำไปด้วย **เอาหน้า** หรือ **อวดคน** ; หรือ **ลงทุนที่เป็นบาป** นี่ก็คือทำบุญเหมือนกับน้ำโคลน.

ถ้าทำบุญด้วยใจที่ **เชื่อในบุญ** ล้วน ๆ, และ **ทำบุญไปตามวิธีที่ถูก,** มันก็เหมือนกับทำบุญที่รดด้วยน้ำแป้งหอม **ทำให้ชื่นใจได้, แต่ก็ไม่ใช่ความสะอาด,** แม้ว่าเราจะเอาแป้งหอมมาทาที่เนื้อที่ตัวให้มันหอม มันก็ไม่ใช่ความสะอาด, มันสกปรกอยู่ที่เยื่อของหอมนั้นเอง ; แต่มันเป็นของหอม, เป็นเยื่อที่มีกลิ่นหอม, จึงชื่อว่าเป็น**ความไม่สะอาดที่มีกลิ่นหอม.**

ใครเคยทำบุญด้วยบริสุทธิ์ใจว่า จะละความยึดมั่นถือมั่นว่า "**ตัวกู**" ว่า "**ของกู**" ดูจะหายากเต็มที เพราะปรากฏว่า แม้ที่นั่งกันอยู่ที่นี่ ก็ดู**จะไม่มีใครสมัครใจที่จะปิดทองหลังพระ** ; อยากจะปิดทองหน้าพระ อยากจะให้เขาเห็น อยากจะเอาหน้าด้วยกันทั้งนั้น. ถ้าใครปิดทองหลังพระก็จะหาว่า เขาเป็นคนโง่ ไปปิดตรงที่ใครไม่เห็น ; นี่ก็เพราะว่า คนเหล่านั้นยึดมั่นในบุญ ไม่ได้ทำบุญเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น, ไปมีแต่ความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่ยอมปิดทองหลังพระ ; ปล่อยให้หลังพระไม่ได้ปิดทองสกปรกอยู่อย่างนั้นเอง ไม่มีใครเอาใจใส่.

บรรดาที่นั่งกันอยู่ที่นี่ ใครบ้าง มีความสมัครใจ, แน่ใจ ที่จะปิดทองตรงที่หลังพระ แล้วก็ขอให้รู้ว่า คนนั้นแหละเป็นคนที่กำลังพยายามจะละความยึดมั่นถือมั่นเสีย ; **ไม่ต้องการจะเอาหน้า เอาเกียรติอะไร** จึงสมัครที่จะปิดทองให้ครบให้ถ้วน ให้บริบูรณ์ ตรงที่เขาไม่ปิดกัน ตรงที่หลังพระนั่นเอง. เพราะมีความเข้าใจถูกต้องว่าเรา**ไม่ได้ทำบุญเอาหน้า จึงสามารถที่จะปิดทองหลังพระได้.**

ด้วยเหตุนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสไว้ตรง ๆ ว่า "จงละเสียซึ่งเหยื่อในโลก และมุ่งหวังแต่สันติเถิด" **เหยื่อในโลกนี้** คือ ความสวย ความรวย ความเอร็ดอร่อย ความหรูหรา ความ

มีเกียรติ ความมีหน้ามีตานี้ก็คือเหยื่อในโลกนี้ ; หรือว่า ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์มีวิมาน มีนางฟ้าบำรุงบำเรอ อย่างนี้ก็เป็นเหยื่อในโลก. ให้ละเหยื่อชนิดนี้เสีย อย่าไปเห็นเป็นของประเสริฐวิเศษอะไร, แล้วให้ไปหวังแต่ในสันติ คือความสงบ : คือ**มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบนั้นเรียกว่า สันติ** ; ให้ไปหวังในข้อนั้น.

อย่าได้ไปหวังในเรื่องสวย เรื่องรวย เรื่องเอร็ดอร่อยทางเนื้อทางหนัง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ในสวรรค์วิมานอะไร ที่ไหน. ไม่เมาบุญ ไม่เมาสวรรค์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้ละเหยื่อในโลกเสียได้แล้ว และเป็นผู้หวังแต่ในสันติคือความสงบ ดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างที่ว่า **"ถ้าเห็นว่าชีวิตนี้เป็นอันตราย ไม่เท่าไรก็จะต้องแตกตายลงไปแล้วก็ให้รีบละเหยื่อในโลกนี้เสีย แล้วเพ่งหวังแต่สันติเถิด"** ดังนี้.

ส่วนพวกเทวดานั้นกล่าวว่า "ให้รีบทำบุญเข้า ให้รีบทำบุญเข้า ; เพราะจะนำความสุขมาให้" ถ้าใครไม่เข้าใจในคำพูดเหล่านั้นแล้ว ก็คงจะไปทำบุญชนิดที่เป็นน้ำโคลนเข้าก็ได้, หรือคงจะไปทำบุญชนิดเอาหน้าเอาตามากกว่า ; เพราะว่าต้องการจะสวย จะรวย จะดี จะเด่น จะไปเกิดในสวรรค์วิมาน.

โดยเหตุฉะนี้แหละ จึงได้กล่าวว่า คำว่า "บุญๆ" นี้ฟังยาก กำกวม เผลอเข้าเป็นเรื่องที่น่าเวทนาสงสารไปก็มี ; แต่ถ้าพูดว่า จงละเหยื่อในโลกเสีย แล้วเพ่งหาสันติเถิด" อย่างนี้ไม่มีทางที่จะผิดได้, ไม่มีทางที่จะเข้าใจผิดได้.

ดังนั้น จึงได้กล่าวให้เป็นที่เข้าใจกันว่า ให้ฟังให้ดีๆ สำหรับคำว่า **บุญ, บุญ บุญ นี้มีทางที่จะผิดได้** ; ส่วนคำว่า **"ไม่ยึดมั่นถือมั่น" นี้ ไม่มีทางที่จะผิดเลย.**

แต่ถ้าเราจะใช้คำว่า "บุญ" กันต่อไป ก็ขอให้เข้าใจไว้เสมอว่า บุญนี้อย่างน้อยก็มี ๓ ชนิด, หรือ ๓ ชั้น, ๓ ระดับ. บุญที่เหมือนกับน้ำโคลนนี้ก็อย่างหนึ่ง อาบแล้วก็ยังเปื้อนโคลน. บุญที่เหมือนกับน้ำแป้งหอมนี้ก็อย่างหนึ่ง อาบแล้วตัวก็ยังเปื้อนอยู่ด้วยเครื่องหอมเหล่านั้น. อีกอย่างหนึ่งบุญเหมือนกับน้ำที่สะอาด. ใช้สบู่ที่ดีเข้าช่วย, แล้วล้างด้วยน้ำที่สะอาด อย่างนี้อาบแล้วไม่มีอะไรติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว.

คำว่า **"บุญ" เป็นชื่อของ เครื่องล้างบาป.** เครื่องล้างบาปก็มีความหมายอยู่เป็น ๓ ขั้นอย่างนี้, จงระวังให้ดีอย่าให้เสียที ที่ได้เหนื่อยมาก เปลืองมาก และเสียเวลามาก แล้วไปได้

บุญชนิดน้ำโคลนเข้าก็มี. ได้บุญชนิดที่ทาน้ำแป้งน้ำปูนน้ำอบสักว่าให้หอม ๆ เพื่อหลอกคนอื่น หลอกตัวเองอย่างนี้ก็มี.

ควรจะทำบุญชนิดที่ว่า เป็นเครื่องล้างบาปโดยแท้จริง. คือ เหมือนกับอาบน้ำที่สะอาดแล้วชำระชะล้างความเข้าใจผิด ความมัวเมา ความหลงใหล เหล่านั้นออกไปเสียได้. นั่นแหละจึงจะเป็นบุญที่ถูกตรงตามความหมายในพระพุทธศาสนา.

ถ้าในพระพุทธศาสนานี้มีคำสอนข้อไหน, ประโยคไหน, ที่ไหน, ว่า "ให้ทำบุญ" แล้วก็จงหมายความว่า**ทำบุญชนิดที่ล้างบาปได้จริง.** อย่าให้เหมือนพวกเทวดาที่พูดว่าทำบุญ แล้วอะไรก็ยังไม่รู้, อาจจะเป็นเรื่องสวยเรื่องรวย เรื่องหอม เรื่องเย้ายวน เรื่องหลงใหลลุ่มหลงไปก็ได้; อย่างนั้นมันเป็นเรื่องของเทวดา ซึ่งมักชอบอย่างนั้น

แต่พุทธบริษัทนั้นต้องการบุญชนิดที่ล้างบาปได้แล้ว บาปคือกิเลสทั้งหลายที่ทำจิตใจให้เศร้าหมอง; เพราะฉะนั้นบุญต้องให้เป็นเครื่องชำระชะล้างจิตใจอย่าให้เศร้าหมอง.

ถ้าทำบุญด้วยเอาหน้า มันก็เศร้าหมอง คือเศร้าหมอง ด้วยทิฏฐิ มานะ กิเลสตัณหา ขึ้นมาอีก. **ทำบุญอวดคน** อย่างนี้ มันก็มีกิเลสอวดคนนั่นแหละเป็นเครื่องเศร้าหมองเกิดขึ้นมาใหม่ อย่าได้ทำบุญเอาหน้า, อย่าได้ทำบุญอวดคนเลย ; ถ้าถึงกับฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมาทำบุญอย่างนี้ด้วยแล้ว มันก็ยิ่งร้ายกาจลงไปอีก คือจะยิ่งกว่าน้ำโคลน, มันจะกลายเป็นโคลนแท้ ๆ.

คนที่อาบโคลนแท้ ๆ นั้นจะสะอาดได้อย่างไร ? ขอให้ลองคิดดู อยู่เฉย ๆ ยังสะอาดกว่า ; ไปเอาโคลนมาอาบเข้ามันก็สกปรกมากกว่าเดิม. เหมือนกับคนธรรมดาไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมันก็ยังไม่บาปอะไร ; แต่พออยากจะเอาบุญอยากจะเอาหน้าขึ้นมา ไปฆ่าวัว ฆ่าควาย ฆ่าหมู ฆ่าไก่ มาทำบุญอย่างนี้มันก็เท่ากับไปเอาโคลนมาอาบ ; แล้วมันจะสะอาดอย่างไร, มันจะสวยที่ตรงไหน ; มันจะสวยมันจะสะอาดได้ก็แต่ในระหว่างพวกที่มีความเห็นชนิดนั้นด้วยกัน, คือพวกที่เห็นแก่กิน เห็นแก่ปากแก่ท้อง แก่ความสนุกสนานเอร็ดอร่อย ด้วยกันเท่านั้น ที่จะเห็นว่า นี่ดี.

ส่วนผู้ที่มีปัญญา พิจารณาแล้วจะเห็นว่า นี่ไม่ไหว นี่ไม่ใช่ทำบุญเลย; แต่เราก็ยังเรียกว่าบุญ คือเป็นบุญปลอม บุญที่เหมือนกับน้ำโคลน ที่เอามาอาบเข้าแล้วมันก็ยังเปื้อนโคลน.

หรือ แม้แต่บุญที่เหมือนกับอาบน้ำแป้งหอม อาบแล้วมันก็ยังมีเยื่อแป้งหอม, เยื่อน้ำหอมติดอยู่ที่เนื้อที่ตัว; หาได้สะอาดแท้จริงไม่. ต่อเมื่อทำบุญชนิดที่ว่า ล้างด้วยน้ำสะอาด, ใช้เครื่องซักฟอกที่ถูกต้อง แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด, มีร่างกายสะอาดแล้ว, จึงจะเรียกว่าบุญ เหมือนกับน้ำที่ใสสะอาดอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **"ธรรมะนี้เหมือนกับน้ำที่ไม่มีตม : ธมฺโม รหโท อกทฺทโม"**

ช่วยกันจำไว้ให้ดี ๆ ว่า ธรรมะนั้นเหมือนกับน้ำที่ไม่มีตม, ธรรมะแท้ ๆ ของพระพุทธเจ้านั้นเหมือนกับน้ำที่ไม่มีโคลน ไม่มีตะกอน ไม่มีเมือกตม ; เมื่อเอามาอาบเข้ามันก็ทำให้ตัวสะอาดได้ ; อาบชนิดนี้แหละจึงจะเป็นการอาบแท้จริง. ทำบุญชนิดนี้เป็นอันเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหยื่อในโลกนี้เสีย แล้วเพ่งหาแต่ความสงบเถิด"

เดี๋ยวนี้มัวแต่ทำบุญเอาหน้ากันบ้าง, ทำบุญหลอกลวงเอาเงินเขาบ้างก็มี, อย่างดีก็ทำบุญเพื่อจะผูกพันกันไว้เป็นมิตรกันไว้เอาประโยชน์ อย่างนี้ก็มี ; อย่างนี้มันยัง**ไม่ใช่บุญอะไร** มัน**เป็นเรื่องลงทุนชนิดหนึ่ง.**

ถ้าเป็นเรื่องทำบุญจริง ๆ แล้ว มันต้องเป็นเรื่องล้างบาป, ต้องเป็นเรื่องบรรเทาเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่นดังภาษิตที่ว่า **ทานญฺจ ยุทฺธญฺจ สมานมาหุ, การให้ทานกับการรบนี้เป็นของเสมอกัน.**

การให้ทานกับการรบพุ่งในสงคราม มันเสมอกันอย่างไร? การให้ทานนั้นคือการรบกันกับกิเลส, รบกันกับความยึดมั่นถือมั่น. การให้ทานที่แท้จริงนั้นไม่ใช่เพื่อแลกเอาสวรรค์, ไม่ใช่แลกเอาความสวย ความรวย ; การให้ทานที่แท้จริงนั้น **เป็นการรบพุ่งกับกิเลส, รบกับความเห็นแก่ตัว รบกับความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู—ของกู,** รบให้กิเลสเหล่านั้นพ่ายแพ้ไป ; นั่นแหละเรียกว่าการให้ทาน. ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า การให้ทานกับการรบนี้เสมอกัน หรือเป็นสิ่งเดียวกันอย่างนี้ก็ได้.

หรือ ถ้าจะพูดให้ยืดเยื้อออกไป ก็จะพูดได้เหมือนกันว่า การให้ทานนั้นก็มีข้าศึก. ต้องมีการตระเตรียม, ต้องมีการฝึกฝน, ต้องมีการสะสมอาวุธ, สะสมเครื่องมือปัจจัยในการรบพุ่ง แล้วจึงจะไปรบกัน.

การให้ทานนี้ก็เหมือนกัน ต้องมีการตระเตรียมที่ถูกต้อง จึงจะเป็นการให้ทานที่ดี. เมื่อให้ไปได้เท่าไรมันก็ชนะเท่านั้น.

ถ้าให้ไม่ดี คือ รบไม่ดี มันก็เป็นการพ่ายแพ้, คือ **เป็นการถอยหลังไปเห็นแก่ตัว,** เป็นการลงทุนชนิดหนึ่งไป ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือพวกที่ทำบุญเหมือนกับน้ำโคลน, ทำบุญเหมือนกับน้ำแป้งหอม ; ส่วนผู้ที่ทำบุญให้ทานเหมือนกับการรบโดยแท้จริงนั้น เหมือนกับพวกที่ทำบุญอาบรดด้วยน้ำที่สะอาด คือชำระล้างร่างกายนี้ให้สะอาดได้จริง ๆ.

สรุปรวมความแล้ว ก็ได้ใจความว่า บุญนี้มีอยู่ ๓ อย่าง ; **บุญเหมือนกับน้ำโคลน** อย่างหนึ่ง, **บุญเหมือนกับน้ำแป้งหอม**นี้อย่างหนึ่ง, **บุญเหมือนกับน้ำที่ใสสะอาด**นี้อย่างหนึ่ง, มีความแตกต่างดังที่กล่าวมาแล้วโดยละเอียดนั้น ท่านผู้ใดต้องการบุญชนิดไหนก็จงทำเอาได้ตามใจ ไม่มีใครว่า ไม่มีใครห้าม

ที่กล่าวนี้เป็นการบอกกล่าวให้รู้ว่า มันมีอยู่อย่างไร, ชนิดไหนควรและไม่ควร ; แต่ถ้าว่า **ใครสมัครใจจะทำบุญชนิดไหน ตามใจชอบของตนก็ไม่มีใครห้าม.** ใครอยากตกนรกก็ไม่มีใครว่า. จงเลือกเอาเองตามชอบใจ

อยากลงนรกก็ทำบุญชนิดเหมือนน้ำโคลน, อยากไปสวรรค์ก็ทำบุญเหมือนกับน้ำแป้งหอม, **อยากดับไม่เหลือก็ทำบุญเหมือนกับน้ำที่สะอาด.** ดับเสียซึ่งความสำคัญมั่นหมายว่าตัวกูของกูแล้ว ไม่เกิด โลภะ โทสะ โมหะ ได้อีก เรียกว่าดับเสียซึ่งตัวกูไม่ให้มีเชื้อเหลือ. **มีอยู่แต่ความว่างจากกิเลส, ว่างจากตัวตน เพราะไม่มีอะไรที่จะเป็นความทุกข์**

เมื่อพูดถึงเรื่อง **ความว่าง บางคนอาจจะเข้าใจผิด เช่นเดียวกับคำว่า บุญ :** เพราะคำว่า "ว่าง" ที่นี้เป็นมิจฉาทิฏฐิก็มี. ในครั้งพุทธกาลนั้นก็มีคนสอนเรื่องความว่างที่ไม่ใช่ของพระพุทธเจ้า, พวกนั้นสอนเป็นมิจฉาทิฏฐิที่กล่าวว่าไม่มีอะไร, ไม่ต้องนึกต้องคิดอะไร : อย่างนั้นมันเป็นความว่างอย่างอันธพาล, เป็นความว่างอย่างมิจฉาทิฏฐิ.

การที่มีความว่างชนิดนั้นไม่ใช่เป็นความว่าง. เป็นเพียงความวุ่นที่มันเข้มงวดกวดขันจนถึงกับไม่กลัวตาย ; หรือถึงกับไม่คิดอะไร ไปเสียอย่างนั้น. นี้เป็นความว่างอย่างอันธพาล เป็นความว่างอย่างมิจฉาทิฏฐิ.

ส่วนคำว่าสุญญตา หรือความว่างตามแบบของพระพุทธเจ้านั้น มันมีอะไรอยู่ทุกอย่าง **แต่ไม่ให้ไปยึดไปถือสิ่งเหล่านั้น แม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นตัวตนหรือของตน** กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ก็ยังมีอยู่ เช่นว่า ถ้าไปทำอย่างนี้เข้า ผลก็จะเกิดมาอย่างนี้ : ถ้าไปทำอย่างนั้นเข้า, ผลมันก็จะเกิดขึ้นอย่างนั้น . เช่น ไปทำอย่างที่เรียกว่า "บาป" เข้า, ผลก็จะเป็นความทุกข์ ไปทำอย่างที่เรียกว่า "บุญ" เข้าผลก็จะเป็นความสุข. แต่ว่า **ทั้งความทุกข์และความสุขนั้นก็ยังไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดมั่นถือมั่น, หรือสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเรา** : อย่างนี้เรียกว่า ความว่างตามแบบของพระพุทธเจ้า.

เรื่อง**ความว่าง**ก็ดี เรื่อง**จิตว่าง**ก็ดี **มีอยู่เป็น ๒ ความหมายอย่างนี้** คือ**อย่างอันธพาลอย่างหนึ่ง อย่างสัมมาทิฏฐิอย่างหนึ่ง.**

เปรียบเหมือนฤทธิ์หรือเดชนี้ ฤทธิ์อย่างอันธพาลก็มี เหมือนกับพวกยักษ์พวกมารมีฤทธิ์ ไว้ทำลายล้างผลาญฆ่าฟันกัน. นี้ก็เป็นฤทธิ์อย่างอันธพาล.

ฤทธิ์อีกอย่างหนึ่งเป็นของที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ทำปาฏิหาริย์โปรดสัตว์ ให้เลื่อมใสในพระ-พุทธศาสนา. ฤทธิ์อย่างนี้ไม่เป็นอันตรายอะไร เป็นสิ่งที่พอจะใช้ ให้เป็นประโยชน์ได้.

ฤทธิ์อย่างอันธพาลนั้นก็มีประโยชน์แก่พวกอันธพาล. ฤทธิ์อย่างบริสุทธิ์ก็จะมีประโยชน์แก่พระอริยเจ้า: หรือแก่การที่จะช่วยเหลือคนทั้งหลายให้พลอยได้ประโยชน์

เพราะฉะนั้นถ้าใครต้องการฤทธิ์. ต้องการจะมีฤทธิ์จะมากไปด้วยฤทธิ์. ก็ต้องเลือกให้ถูกฤทธิ์ชนิดที่เป็นประโยชน์ ; เหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านใช้ทำปาฏิหาริย์ สอนคนให้หลุดพ้นจากความทุกข์. อย่าไปหลงเอาฤทธิ์อย่างยักษ์อย่างมารไว้ฆ่าฟันกัน ไว้ล้างผลาญกัน อย่างนั้นเลย.

เรื่อง **จิตว่าง** นี้ก็เหมือนกัน, เรื่อง **ความว่าง** นี้ก็เหมือนกัน. **ความว่างอย่างอันธพาลนั้นมีไว้สำหรับเอาเปรียบผู้อื่นโดยประการทั้งปวง**, เช่นไปทำอะไรเข้าก็เพื่อเอาเปรียบผู้อื่น, หรือไปเอาเปรียบผู้อื่นเข้าก็ไม่เห็นเป็นบาปอะไร, อย่างนี้ก็เรียกว่า เป็นลัทธิความว่างของพวกอันธพาล ; เหมาะสำหรับพวกโจรหรือพวกฝ่ายค้านที่จะเอาไปใช้ตามความคิดเห็นของตัว เพื่อย่ำยีความคิดเห็นของบุคคลอื่นเท่านั้น.

แต่ถ้าเป็นเรื่อง **ความว่างหรือจิตว่างตามแบบของพระพุทธเจ้า**แล้ว ก็คือ **ให้เป็นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกด้วยความไม่สำคัญมั่นหมายสิ่งใด โดยความเป็นตัวตนหรือเป็นของตน. อย่าให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นมาได้** : แล้วจึงมีชีวิตอยู่

สำหรับประกอบการงานในสิ่งที่ควรกระทำ, เท่าที่ควรกระทำ, ไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้น ; อย่างนี้เรียกว่าเป็นลัทธิความว่างหรือจิตว่างตามแบบของพระพุทธเจ้า : แตกต่างกันอยู่เป็น ๒ อย่างนี้.

ความว่างหรือจิตว่างอย่างอันธพาล นั้นย่อมดึงไปให้ทำบาป **ความว่างหรือจิตว่างอย่างแบบของพระอริยเจ้านั้นย่อมดึงมาสำหรับให้ทำบุญชั้นสูงสุด**, คือบุญเหมือนน้ำสะอาดที่จะชำระชะล้างเสียซึ่งเหยื่อในโลก ; แล้วเพ่งหวังแต่สันติ, ไม่เบียดเบียนตน, ไม่เบียดเบียนใคร, ไม่เบียดเบียนอะไรหมด, จึงทำให้โลกนี้เป็นโลกที่อยู่กันด้วยความสงบสุข.

ในเมื่อมั่นคงในหลักพระพุทธเจ้า คือความว่างชนิดที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอนเป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่มีความยึดมั่นสิ่งใด โดยความเป็นตัวตน แม้เราจะพูดว่ายึดมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ก็ไม่ใช่ความยึดมั่น นี้ไม่เป็นอุปาทาน แต่มีมูลมาจากวิชชา.

ถ้าเรายึดมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น หมายความว่า **ยึดมั่นด้วยสติปัญญา** ; ไม่ได้ยึดมั่นด้วยความโง่หรืออวิชชา ; เพราะฉะนั้นจึงไม่เหมือนกัน. แต่ในภาษาไทยนี้แม้บางทีจะพูดกัน ว่าเป็นความยึดมั่นเหมือนกัน ฟังดูก็คล้ายกัน : แต่เราพึงรู้เถิดว่ามันไม่เหมือนกัน.

ความยึดมั่นถือมั่นที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ละนั้นเป็นความยึดมั่นถือมั่นของจิตใจที่มีมูลมาจากอวิชชา, คือความโง่ ความหลง ; แต่ถ้าเรามีความตั้งใจ, หรือสำคัญมั่นหมาย, หรือ**ยึดมั่นถือมั่น** ก็ตาม ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง**ด้วยสติปัญญา**แล้ว นั่นไม่ใช่ความยึดมั่นถือมั่น ; **เป็นเพียงความต้องการที่ถูกต้อง**ที่ประกอบอยู่ด้วยสติปัญญา ; หรือว่าเป็นความพากเพียรบากบั่นพยายามที่ถูกต้องด้วยสติปัญญา ; อย่างนี้ไม่เรียกว่าอุปาทาน ไม่เรียกว่าความยึดมั่นถือมั่น.

สิ่งที่เรียกว่า "**อุปาทาน**" หรือความยึดมั่นถือมั่นนั้น **ต้องมีมูลมาจากอวิชชา**, ความโง่เขลาเสมอไป. ส่วนความต้องการ, เช่นต้องการยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะหรือยึดมั่นหลักธรรมข้อนี้เป็นสรณะอย่างนี้ไม่ใช่อุปาทาน เพราะไม่ได้มาจากอวิชชา, แต่มาจากวิชชาซึ่งตรงกันข้าม คือมาจากปัญญา.

ดังนั้นจึงกล่าวเสียใหม่ว่า **ถ้าเราจะมีความยึด มั่นถือมั่นสิ่งใดที่จะเป็นที่พึ่งได้ก็ต้องทำไปด้วยสติปัญญา** ; อย่าทำไปด้วยอวิชา. แล้วก็พึงรู้เถิดว่า นั่นเขาไม่เรียกว่า ความยึดมั่นถือมั่น ; แต่ภาษาของเราพูดผิดกันไปเองเรียกกันไปว่าเป็นความยึดมั่นถือมั่น.

ทีนี้ก็มีทางที่จะพิจารณาดูกันต่อไป เช่นว่ายึดมั่นถือมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ **บางคนยึดด้วยอวิชชาก็มี** ; ขอให้พิจารณาดูให้ดี ๆ ว่าความยึดมั่นถือมั่นด้วยวิชชา หรือยึดมั่นด้วยอวิชชา.

ถ้าเรามีความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หวังจะให้ดับทุกข์ได้ ; แล้วปฏิบัติตาม ; อย่างนี้เรียกว่ายึดมั่นถือมั่นด้วยวิชชาหรือด้วยปัญญา ; หรือ**ที่ถูกไม่ควรจะเรียกว่า ความยึดมั่นถือมั่น** ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์. เราควรจะเรียกว่า "**สรณาคมน์**" คือ**การถือเอา, หรือการถึง** ซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะต่างหาก ; ไม่เรียกว่า ความยึดมั่นถือมั่น.

ถ้าใครไปเรียกว่ายึดมั่นถือมั่น, และยึดมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนี้ระวังให้ดี ; เผลอนิดเดียว ก็กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นของอวิชชา ; เพราะว่าเขาไม่รู้ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร.

เห็นได้ง่าย ๆ : เช่นไปยึดมั่นในพระเครื่องรางว่าเป็นพระพุทธเจ้า, หรือไปยึดมั่นในผงขี้ดินอะไรอันหนึ่งว่าเป็นพระธรรม, หรือไปยึดมั่นเครื่องหมายอย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็น พระสงฆ์, อย่างนี้เรียกว่ายึดมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยอำนาจอวิชชา. ความยึดมั่นอย่างนี้เรียกว่าอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นอย่างนี้ไม่ทำให้ดับทุกข์ได้.

เป็นความยึดมั่นถือมั่นอย่างเดียวกันกับที่ไปยึดมั่นถือมั่น ปัจจัยภายนอก, ยึดถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์, ภูเขา ต้นไม้ สัตว์ศักดิ์สิทธิ์, วัตถุศักดิ์สิทธิ์, เครื่องรางศักดิ์สิทธิ์, ตะกรุดศักดิ์สิทธิ์ ผ้าประเจียดศักดิ์สิทธิ์, หรืออะไรก็ล้วนแต่ศักดิ์สิทธิ์, นี่เรียกว่ายึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชชา, ถ้าไปยึดมั่นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในลักษณะอย่างนั้นแล้ว ก็เป็นความยึดมั่นถือมั่นด้วยอวิชาได้เหมือนกัน.

อย่าได้ไปเข้าใจว่า ยึดมั่นถือมั่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจะปลอดภัยทีเดียว จะต้องดูให้ดี ๆ เสียก่อนว่า ยึดมั่นถือมั่นด้วยอะไรกันแน่ ; ต่อเมื่อยึดมั่นถือมั่นด้วยสติปัญญา, มีหูตาสว่างไสว, **รู้แจ้งประจักษ์ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คืออะไร แล้วมุ่งหมายที่จะใช้หลักเกณฑ์อันนั้นให้เป็นประโยชน์ เป็นการทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว** นี่เรียกว่าทำไปอย่างถูกต้องตามทำนองของพุทธบริษัท, คือเป็นผู้ถึงซึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยความเป็นสรณะของตน ขอให้ทุกคนนับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในลักษณะอย่างนี้เถิด.

อย่าได้นับถือในลักษณะที่เป็นความยึดมั่นถือมั่น, เป็นของขลัง เป็นของศักดิ์สิทธิ์ บูชาอ้อนวอน, แม้กระทั่งพระพุทธรูปก็ยังเอาข้าว ปลา อาหาร มาเซ่นไหว้; และบางทีก็ยังเลือกเฉพาะอย่างว่าต้อง**เอาไข่ต้มกับปลาร้าไปเซ่นพระพุทธรูปองค์นั้นองค์นี้ อย่างนี้ก็ยังมี นี่เป็นผลของความยึดมั่นถือมั่นที่มาจากอวิชชาโดยแท้** มันเหมาะสำหรับคนที่ยังมีอวิชชาอยู่ และเป็นความยึดมั่นถือมั่นชนิดที่เรียกว่า ไม่เป็นพุทธศาสนาแต่ประการใด. เป็นเรื่องตรงกันข้ามกับพุทธศาสนาด้วยซ้ำไป แล้วจะมาเรียกว่า นับถือในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนี้ไม่มีทางที่จะเป็นไปได้เลย.

นี่แหละคือความลึกลับซับซ้อนของถ้อยคำ ที่ใช้พูดจากันอยู่. เช่น คำว่า "บุญ" ก็ดี, คำว่า "ยึดมั่นถือมั่น" ก็ดี, คำว่า "จิตว่าง" "ความว่าง" ก็ดี, คำว่า "ฤทธิ์", ว่า "ปาฏิหาริย์" ก็ดี, ย่อมมีความหมายซับซ้อนกันอยู่อย่างนี้ เราจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องเพียงพอ; แล้วรู้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่ควรปรารถนา, ซึ่งควรจะเข้าใจ, และนำมาประพฤติปฏิบัติ; ให้เป็นการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง.

เหมือนกับว่า เรารู้จักเลือกทำบุญใน ๓ อย่างนั้น ให้ได้บุญที่เหมือนกับน้ำที่สะอาด ที่ชำระล้างร่างกายให้สะอาดได้จริง, ให้สมกับคำว่าบุญได้จริง. ทำไปด้วยความว่าง. ด้วยความรู้สึกในความว่าง, ในความมีจิตว่าง, ในความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด.

ให้เข้าใจว่า **พระพุทธศาสนานี้ มีคำสอนเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือความว่างนั้นเองเป็นหัวใจด้วย และเป็นทั้งหมดด้วย** ฟังดูแล้วก็ฟังยาก; คือว่าความว่างนั่นแหละเป็นทั้งสิ่งเดียวด้วย, เป็นทั้งทุก ๆ สิ่งด้วย. สิ่งเดียวก็คือว่างทั้งหมด; ทุกสิ่ง ก็คือ ทุกสิ่งก็ว่างเช่นเดียวกัน.

เราควรจะได้แยกธรรมะในพระพุทธศาสนานี้ออกเป็นอย่าง ๆ ดู เช่น อริยสัจจ์ เรื่องทุกข์ เรื่องสมุทัย เรื่องนิโรธ เรื่องมรรค.

ทุกข์ ก็คือความทุกข์ **สมุทัย** คือเหตุให้เกิดทุกข์ **นิโรธ** คือความดับสนิทของความทุกข์ **มรรค** คือการปฏิบัติเพื่อให้ได้นิโรธนั้น.

ทุกข์นั้นก็คือตัวธรรมชาติแท้ ๆ, ที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ, ฟังดูให้ดี, และเข้าใจให้ดี; ว่า ทุกข์นี้เป็นธรรมชาติ. เป็นตัวธรรมชาติที่มีอยู่ตามธรรมชาติ. จะเป็นความทุกข์ เพราะเกิด

แก่ เจ็บ ตาย, หรือความทุกข์ด้วย เจ็บไข้ ปวดหัวตัวร้อน อะไรก็ตาม; มันเป็นสิ่งที่มีอยู่ ตามธรรมชาติ, เป็นตัวธรรมชาติ.

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์. ความยึดมั่น, ความทะเยอทะยาน, หรือ ตัณหาอุปาทานนี้ เป็นสมุทัย. นี้ **เป็นกฎของธรรมชาติ.**

มรรคมีองค์แปด ที่เราปฏิบัติแล้วดับทุกข์ได้นี้ **มันเป็นหน้าที่ของมนุษย์ตามกฎหมายของธรรมชาติ.** มนุษย์ต้องมีหน้าที่เดินให้ถูกทาง, ให้ถูกตามกฎของธรรมชาติ; จึงเรียกว่า การทำให้ถูกต้องนี้ เป็นหน้าที่ตามธรรมชาติ.

ในที่สุดก็เกิดผลเป็น **ทุกขนิโรธ** คือ **ดับทุกข์ได้**ขึ้นมา นี้ก็เป็นผลตามธรรมชาติ.

ความทุกข์คือตัวธรรมชาติก็ดี, สมุทัยคือกฎธรรมชาติที่เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ก็ดี, การปฏิบัติตามหน้าที่ที่ควรปฏิบัตินี้ก็ดี, และผลที่เกิดขึ้นเป็นความสุขสงบแท้จริงนี้ก็ดี, ล้วนแต่เป็นธรรมชาติ.

ไม่มีส่วนไหนสักส่วนเดียว ที่จะเป็นตัวเรา, หรือเป็นของเราได้เลย. มันเป็นของธรรมชาติ **มันว่างจากตัวตน จึงได้เรียกว่า ว่าง,** มันเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น; หรือถึงกับจะไปยึดมั่นถือมั่นมัน ก็ไม่ได้; ไปยึดมั่นถือมั่นเข้าเมื่อไร มันก็กลับผิดไปเสียทันที, เป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที; ไปยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ ดังนี้จึงได้เรียกว่า มันเป็นของว่างจากความที่ควรจะยึดมั่นถือมั่น.

ทุกข์ก็ว่าง และไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. เหตุให้เกิดทุกข์ก็ว่าง และไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. ความดับทุกข์ก็ว่าง และไม่ควรยึดมั่นถือมั่น. หนทางให้ถึงความดับทุกข์ก็ว่าง และไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.

เหมือนที่พระพุทธองค์ตรัสว่าธรรมะนี้เหมือนพ่วงแพ, เรือแพสำหรับข้ามฟาก เท่านั้นเอง; ไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดมั่นถือมั่นเอาไว้เป็นทรัพย์สมบัติ; แล้วเที่ยวทูนหัว เที่ยวแบก เที่ยวพาไป อย่างนี้เป็นต้นเลย. ทุกข์ก็เป็นธรรมชาติ. สมุทัยก็เป็นธรรมชาติ. นิโรธก็เป็นธรรมชาติ. มรรคก็เป็นธรรมชาติ. ฉะนั้นจึงว่าง และไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยกันทั้งนั้น.

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอะไรมากไปกว่านี้; สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอะไรมากไปกว่า ๔ อย่างนี้, สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นจำแนกได้เพียง ๔ อย่างเท่านี้; คือ เป็นตัวธรรมชาติอย่างหนึ่ง. เป็นกฎของธรรมชาติอย่างหนึ่ง, เป็นหน้าที่ของธรรมชาติอย่างหนึ่ง, เป็นผลตามธรรมชาติที่จะพึงได้รับ

อย่างหนึ่ง, รวมเป็น ๔ อย่างด้วยกัน. ธรรมะทั้งหลายมีเพียงเท่านี้. ทั้งหมดนี้เป็นของว่างจากตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น; เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ทีเดียวว่า **ทุกสิ่งว่าง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น.**

ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นเข้า มันก็เกิดความรู้สึกที่เป็นกิเลสหรือเป็นความทุกข์ขึ้นมา. ตลอดเวลาที่ยังไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็ไม่มีกิเลสหรือความทุกข์เลย. เราต้อง**มีสติสัมปชัญญะ** ระวังตัวในข้อนี้อยู่เสมอ นั่นแหละ**คือหลักปฏิบัติ** หรือหน้าที่ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ. เมื่อปฏิบัติได้สำเร็จตามนี้ ก็ไม่มีความทุกข์; นั่นแหละคือผลที่จะเกิดตามมา.

เรียกว่าทุกอย่างเป็นธรรมชาติ, เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ. **ไม่อาจยึดมั่นถือมั่นเป็นของใครได้เลย, ไม่เป็นของพระพุทธเจ้า**, ไม่เป็นของเรา, ไม่เป็นของใคร; แต่เป็นธรรมชาติ, เป็นของธรรมชาติ เป็นตัวธรรมชาติ, เรามีหน้าที่ที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติเท่านั้น. เราจะไปเอามันมาเป็นของเราไม่ได้; เราจะไปบังคับมันก็ไม่ได้; **เรามีหน้าที่แต่เพียงจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติเท่านั้น; แล้วก็ไม่มีความทุกข์.** และที่เรียกว่า "เรา" นี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา.

ที่เรียกว่า "**เรา**" **นี้ก็คือร่างกายและจิตใจ** ที่มีความรู้สึกนึกคิด ควบคุมกันไป ในระหว่างกายกับใจ. **เมื่อกายกับใจไม่ต้องการให้มีความทุกข์; กายกับใจก็อย่าไปทำให้ผิดกฎของธรรมชาติ, ซึ่งตัวมันเองก็เป็นธรรมชาติ** อยู่แล้ว

หมายความว่า กายกับใจนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่แล้ว, และมีกฎธรรมชาติอยู่ในตัวมันแล้ว. และมันต้องเคลื่อนไหวไป ให้ถูกตามกฎของธรรมชาติ นั้นคือหน้าที่ของมัน; มันจึงไม่มีความทุกข์ตามธรรมชาติ.

เรียกว่าธรรมชาติแท้ ๆ ก็ทำอะไรได้, เป็นทุกข์ได้, เป็นสุขได้, เป็นอะไรได้ตามลำพังธรรมชาติ. นี่แหละคือคำที่ท่านกล่าวว่า "**การเดินก็ได้เดินไปแล้ว แต่ตัวผู้เดินไม่มี, ความทุกข์ก็มีแล้ว แต่ตัวผู้ทุกข์ไม่มี.** เรียกว่าไม่มีตัวตนที่จะเป็นทุกข์; มีแต่ธรรมชาติ; ธรรมชาติจะต้องทำให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎของมันเอง มันจึงจะไม่เป็นทุกข์

"**เรา**" **นี้เป็นคำสมมติ** ใช้เรียกกายกับใจนั่นเอง. **เราโง่: นี้ก็หมายความว่า ร่างกายจิตใจกำลังประกอบไปด้วยอวิชชา. เราฉลาดก็หมายความว่า ร่างกายจิตใจกำลังประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ หรือปัญญา.** ไม่มีอันไหนเป็นตัวเรา; มีแต่ร่างกายกับ

จิตใจที่กำลังประกอบอยู่ด้วย "อะไร" เท่านั้น. ครั้นเมื่อมันมีความรู้ดี มีความรู้สึกในตัวมันเองดี ; มันก็ทำไปได้ในทางที่จะไม่มีความทุกข์. ถ้ามันทำผิดมันก็ต้องเป็นทุกข์. ฉะนั้นมันจึงเป็นเรื่องของธรรมชาติ.

แต่เราพูดกันอย่างนั้นไม่ได้ ฟังไม่รู้เรื่อง ; เราก็ต้องพูดว่าเป็นตัวเรา, เดี๋ยวนี้**เรา**ทำถูกไม่มีความทุกข์, เดี๋ยวนี้**เรา**ทำผิด **เรา**มีความทุกข์, พูดกันอยู่แต่อย่างนี้.

ถ้าโง่มากไปกว่านี้ ก็มีอะไรเป็นของเรา, มีเงินมีทองมีข้าวมีของเป็นของเรา, มีเกียรติยศเป็นของเรา, มีบุญเป็นของเรา, **อะไรก็ล้วนเป็นของเราไปหมด, เรื่องก็เป็นไปเพื่อความทุกข์มากขึ้น. แต่ถ้ารู้ว่าอะไรๆ ก็ไม่ใช่ของเรา,** แม้ที่สุดแต่บุญนี้ก็เป็นของธรรมชาติแล้ว ; **จิตนี้ก็ไม่มีทางที่จะเป็นทุกข์ได้เลย.** นี้เรียกว่าเรารู้จักธรรมะเพียงพอ, ถูกตรงตามหัวใจของพระพุทธศาสนา ในลักษณะที่เป็นบุญชนิดที่จะล้างบาปได้, คือเป็นบุญชนิดน้ำใสสะอาด ชำระชะล้างกิเลสได้จริง.

เราจงขวนขวายในเรื่องหัวใจของพระพุทธศาสนาส่วนนี้กันเถิด อย่าได้เป็นทายก ทายิกาที่มัวแต่เลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกินเรื่อย ๆ จนกระทั่งแตกตายทำลายขันธ์ไป นั้นมันน่าเวทนาสงสารอย่างยิ่ง. สิ่งที่จะต้องพิจารณาดูให้ดีอย่างนี้มีอยู่มากมาย. **จงได้พิจารณาดูเรื่อย ๆ ไปว่า เรากำลังผิดพลาดอยู่ที่ตรงไหน.**

ที่จริงนั้นธรรมะไม่ใช่เป็นของยากและอยู่ไกล, ธรรมะมีอยู่ตามธรรมชาติ, **ธรรมะพร้อมที่จะช่วยเหลืออยู่เสมอ** ; แต่สิ่งที่เรียกว่า "**คน**" **นั่นแหละมันไม่จริง,** มันเป็นคนโกหก หลอกลวงตัวเอง อยู่ตลอดเวลา.

ถ้าอาตมาจะพูดว่า ท่านทั้งหลายเป็นคนพูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา ; อย่างนี้จะหาว่าพูดถูกหรือพูดผิด ? พูดจริงหรือไม่จริง ? ลองคิดดูว่า **ทุกคนพูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา,** นี้หมายความว่า รู้อยู่อย่างนั้นแท้ ๆ แล้วก็ยังทำลงไปได้ในสิ่งที่ไม่ควรทำ ; รู้อยู่ว่าไม่ควรทำก็ยังทำลงไปในสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ; แล้วจะไม่ให้เรียกว่าเป็นคนโกหกต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลาอย่างไรได้. เช่น รู้อยู่ว่า ไม่ควรจะโกรธเขาเลย ก็ไปโกรธเขาได้. ไม่ควรจะถือตัวถือตนเลย ก็ไปถืออยู่ได้. ควรจะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่. ควรจะให้อภัยก็ไม่ให้อภัย. อย่างนี้เรียกว่าเป็นคนโกหกตัวเองอยู่ตลอดเวลา. เป็นคนพูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา.

คิดดูให้ดีว่า คนไหนบ้างที่ไม่พูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา คนนั้นนับว่าเป็นผู้ที่น่าเคารพน่าบูชาเป็นอย่างยิ่ง. **ตามธรรมดาจะเห็นว่า พูดเท็จอยู่ตลอดเวลา**, คือรู้อยู่ว่า สิ่งนี้ไม่ดีก็ยังทำ; รู้อยู่ว่าสิ่งนี้ดี ก็หาได้ทำไม่, หาได้พยายามไม่. **พยายามแก้ตัวให้ตัวเองว่า มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ที่จะไม่ต้องทำ**; หนัก ๆ เข้าก็พูดเอาดื้อ ๆ ว่า ไม่อยากทำขึ้นมาเฉย ๆ

แม้จะรู้อยู่ว่าสิ่งนี้เป็นความดี, แม้จะรู้อยู่ว่า นี้เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น, รู้อยู่ว่า นี้ควรจะให้อภัย, ไม่ควรจะถือโทษ, นี้ควรจะขอโทษ, นี้ควรจะอดโทษ, นี้ก็รู้อยู่ดี; แต่แล้วก็ไม่ทำเช่นนั้น. นี้เรียกว่า คนเหล่านี้พูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะไปโทษธรรมะไม่ได้; เมื่อธรรมะช่วยไม่ได้ จะไปโทษธรรมะไม่ได้; เพราะว่าตัวเองพูดเท็จอยู่ตลอดเวลา.

ตัวเองพูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา, โกหกตัวเองอยู่ตลอดเวลา นี่มันคนละอย่างกับไปโกหกผู้อื่น. โกหกผู้อื่นคือไปเอาประโยชน์ของเขามา, พูดจากับคนอื่นหลอกลวงเขาไปเอาประโยชน์ของเขามา, อย่างนี้เรียกว่าพูดเท็จต่อคนอื่น ไปเอาประโยชน์ของเขามา. ส่วนคนเหล่านี้พูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่จริงต่อตัวเองอยู่ตลอดเวลา; มันต่างกัน. ถึงขนาดที่ไปพูดเท็จต่อผู้อื่น เอาประโยชน์จากผู้อื่นนั้น มันไม่ไหวแน่; เป็นเรื่องเสียหาย, เป็นเรื่องเลวร้ายเหลือประมาณ; แต่ข้อที่ว่า**พูดเท็จต่อตัวเองกันอยู่ตลอดเวลา**นี้ก็ไม่ใช่เล็กน้อย; ก็เป็นเพราะเหตุนี้เองคนเราจึง**ก้าวหน้าไปในทางธรรมะไม่ได้**.

สงวนเอาไว้แต่เรื่องโลภะ โทสะ โมหะ, สงวนเอาไว้ซึ่งความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาท ความเย่อหยิ่งจองหอง ความอวดดี ความยึดมั่นถือมั่น ความอะไรต่าง ๆ อีกมากมาย, ล้วนแต่สงวนเอาไว้. **ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอม**ละ; เพราะเหตุฉะนั้นแหละ**มันจึงมิได้**ละ; เพราะเหตุฉะนั้นแหละ มันจึง**ไม่ทำบุญชนิดที่เป็นการล้างบาป**; แต่ทำบุญชนิดที่เป็นการพอกพูนบาปเหมือนอาบน้ำโคลน; หรือ อย่างดีก็อาบน้ำแป้งน้ำปูน. แม้จะหอมก็เลอะเทอะไปหมด ไม่น่าดู ไม่น่านับถือที่ตรงไหน.

แต่เมื่อใดทำบุญชนิดที่เป็นการอาบน้ำสะอาดล้างโคลน, คือ**อย่าพูดเท็จต่อตัวเองอยู่ตลอลเวลา**; มันก็จะเป็นของง่ายดายในการที่จะทำบุญจริง และได้บุญจริง, และล้างบาปได้จริงตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนานี้. และเป็นการดับทุกข์ได้จริง.

เรื่องนี้มันง่ายมาก, คือมันไม่ต้องทำอะไรมากมายที่ไหน; แต่ถ้าเข้าใจผิดแล้ว ดูว่าเรื่องมันมาก. พูดว่าต้องออกไปจากทุกข์บ้าง, ต้องหนีจากโลกไปหาโลกุตตระบ้าง, นั้นมันเป็นเรื่องของคนหลับตาพูด.

ถ้าว่าโดยที่แท้แล้ว มันไม่ต้องออกไปที่ไหน. ไม่ต้องหนีไปที่ไหน ไม่ต้องอะไร; มันมีแต่ **ทำที่ตรงนี้แหละทำให้มันว่างไป**, ทำให้มันว่างไปดับไป **ไม่มีอะไรเหลือที่ตรงนี้, ให้ความรู้สึกว่า ตัวกู ของกู ที่ยกหูชูหางใส่คนนั้นคนนี้ดับไป ว่างที่ตรงนี้.** นั่งอยู่ตรงไหนก็ทำที่ตรงนั้น, ยืนอยู่ที่ตรงไหนก็ทำที่ตรงนั้น, เดินอยู่ที่ตรงไหนก็ทำที่ตรงนั้น, นอนอยู่ที่ตรงไหนก็ทำที่ตรงนั้น; ไม่ต้องออกไปที่ไหน, ไม่ต้องหนีไปที่ไหน; **ดับตัวกูของกูที่ยกหูชูหางนั้นเสีย คือทำให้มันว่างไป**; ความทุกข์ก็ว่างไป, ผู้ทุกข์ก็ว่างไป, **นั่นแหละคือการออกจากทุกข์ที่แท้จริง** เป็นการดับทุกข์ที่แท้จริงที่ตรงนั้น ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน.

เดี๋ยวนี้มีคนอวดดี พูดไปตามความรู้สึกของตัวว่า, ไปที่นั่น ไปที่นี่, ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้. ออกจากโลกนี้ไปสู่โลกุตตระ, ออกจากสังสารวัฏไปสู่นิพพาน, นั้นมันเป็นเรื่องของคนพูดเอาเอง.

ส่วน**พระพุทธเจ้าท่านตรัสไปในทำนองที่จะสรุปว่ามันเกิดที่ตรงไหน มันก็ต้องดับที่ตรงนั้น**, ถ้าความทุกข์เกิดขึ้นที่ตรงนี้ มันก็ต้องดับที่ตรงนี้, ถ้าความทุกข์มันเกิดทางตา มันก็ต้องดับทางตา, ความทุกข์มันเกิดทางหู มันก็ต้องดับทางหู, เมื่อตัวความทุกข์นั้นมันเป็นสังสารวัฏฏ์อยู่แล้ว ความดับของสังสารวัฏฏ์นั่นเอง มันก็ต้องเป็นนิพพาน.

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรียกว่า "นิพพาน" ก็ต้องอยู่ตรงสังสารวัฏฏ์ ที่ดับไปนั้น. ไม่ต้องวิ่งไปที่ไหน, ไม่ต้องหนีไปที่ไหน, ไม่ต้องออกไปที่ไหน.

ที่พูดว่า วิ่งไป หนีไป ออกไป อย่างนั้นอย่างนี้, มันคนโง่ พูดสำหรับคนโง่ฟัง. พูดกันจนตาย กี่กัปป์กี่กัลป์มันก็ไม่รู้เรื่องกันได้, มันจึงเป็นอย่างนี้, และอยู่ในสภาพอย่างนี้. ลักษณะอย่างนี้ไม่ใช่บุญเลย; ถ้าจะเป็นบุญก็เป็นบุญเหมือนน้ำโคลน, เป็นบุญเหมือนน้ำแป้งน้ำปูนที่เลอะเทอะไปหมด. ไม่เป็นน้ำใสสะอาด ที่จะชำระชะล้างจิตใจได้ที่ตรงไหน.

หวังว่าท่านทายก ทายิกาทั้งหลายคงจะมีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับคำว่า "บุญ" จงรู้จักบุญใน ๓ ลักษณะนี้ ว่าบุญเหมือนน้ำโคลนก็มี, บุญเหมือนน้ำแข็งหอมก็มี, บุญเหมือนน้ำใสสะอาดก็มี.

บุญ ๒ อย่างแรกนั้น ทำไปก็มักเหมือนกับการเลี้ยงไก่ไว้ไข่ให้สุนัขกิน. มีแต่บุญประเภทสุดท้ายเท่านั้น ที่ทำแล้วจะเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์จากสาระอันแท้จริงของการเลี้ยงไก่, คือการบำรุงพระศาสนา.

ในที่นี้เราเปรียบไก่กับพระศาสนา, เป็นไก่ตัวใหญ่ที่ช่วยกันเลี้ยงให้มันไข่ออกมา. คนมีปัญญาก็ได้กินไข่นั้น, คนโง่ก็ไม่ได้กิน เพราะไม่สนใจ. ถ้าโง่มากกว่านั้นก็ไปกินขี้ไก่หรือกินขนไก่ซึ่งมีอยู่โดยมาก, คือพวกที่ทำบุญเหมือนน้ำโคลน ทำบุญเหมือนน้ำแข็งหอมนั่นเอง, ไม่ใช่อยู่ที่ไหนเลย.

จงระวังให้ดี! จงทำบุญให้ได้รับประโยชน์ ให้เป็นประโยชน์, คือให้เป็นประโยชน์อันแท้จริง, เป็นบุญที่แท้จริง, อย่าได้เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนาเลย.

ธรรมเทศนาสมควรแก่เวลา, เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

เครื่องมือขจัดปัญหา

"– – – – – คนเราในโลกนี้ ย่อมมีปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญในการที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ– – – – –แต่แม้กระนั้นก็ตาม เขาผู้นั้นยังจะต้องเป็นผู้ประกอบไปด้วยเมตตาเป็นสำคัญ – – – – ถ้าปราศจากความเมตตาเสียแล้ว เขาก็จะเป็นคนเห็นแก่ตัว กลายเป็นคนที่ไม่น่าดู ไม่งดงามไปเสียอีก – – – – – ฉะนั้นขอให้ผู้มีปัญญาทุกคน จงได้รำลึกถึงการสงเคราะห์ผู้อื่น ในฐานะที่เป็นหน้าที่อันจำเป็นที่จะต้องกระทำอีกส่วนหนึ่งด้วย – – – – หากผู้ใดหลีกเลี่ยงแล้วผู้นั้นย่อมสูญเสียความเป็นมนุษย์ หรือสิทธิแห่งความเป็นสมาชิกของสมาคมโลกนั่นเอง โดยไม่ต้องมีใครถอดถอน หากแต่กรรมของผู้นั้นเอง จะเป็นผู้ถอดถอนเขาเอง – – – – ผู้ที่มีจิตใจปรกติ ไม่โง่เขลางมงายย่อมจะยอมรับว่า เรามีชีวิตอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ ทุกคนในโลกมีประโยชน์เกื้อกูลแก่กันและกัน มีบุญคุณแก่กันและกัน ไม่ว่าจะเป็นคนยากจน หรือคนมั่งมีดังนั้นจะต้องรักใคร่สามัคคี และสงเคราะห์คนขาดแคลน ที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ เพื่อจะมีความสมดุลย์ระหว่างบุคคล แล้วจะมีความสงบสุขเสมอกันทั่วทั้งโลก ทำมนุษย์ทั้งโลกให้เป็นเสมือนบุคคลคนเดียวกัน – – – –"

จากเรื่อง เพราะมีผู้ขาดแคลนเราจึงมีโอกาสได้บุญ

ของพุทธทาสภิกขุ

บุญทำกรรมแต่ง

พระพรหมมุนี (วิน ธมฺมสาร) วัดราชผาติการาม

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

กมฺมุนา วตฺตตี โลโก กมฺมุนา วตฺตตี ปชาติ

บัดนี้จักได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาเรื่องบุญทำกรรมแต่ง เพื่ออบรมสติปัญญา ส่งเสริมการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของท่านสาธุชนเป็นลำดับไป ดำเนินความตามพระพุทธภาษิตเทศนานัย ที่ได้ยกไว้เป็นนิกเขปบท ณ เบื้องต้นนั้นว่า

กมฺมุนา วตฺตตี โลโก กมฺมุนา วตฺตตี ปชา

แปลว่า สัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม ประชาชนย่อมเป็นไปตามกรรม ดังนี้

จักบรรยายคำว่ากรรมก่อน คำว่ากรรมได้แก่การกระทำพร้อมด้วยเจตนา ตามพระบาลีว่า เจตนาหํ ภิกฺขเว กมฺมํ วทามิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม ดังนี้เจตนาแปลว่า ความจงใจหรือตั้งใจ แบ่งเป็น ๓ กาลคือ ก่อนจะทำก็ตั้งใจว่าจะทำ ๑ กำลังทำอยู่ความตั้งใจก็ยังมีอยู่ ๑ ทำแล้วก็ยังมีเจตนาคือยังรู้สึกว่าสมใจ ๑ กรรมที่ทำพร้อมด้วยเจตนาทั้ง ๓ กาลดังนี้ จัดเป็นกรรมเต็มที่

การกระทำด้วยเจตนาเรียกว่ากรรม ทำด้วยกายเรียกว่ากายกรรม ทำด้วยวาจาคือพูดเรียกว่าวจีกรรม ทำด้วยใจคือใจคิดเรียกว่ามโนกรรม ฝ่ายดีเรียกว่ากุศลกรรมบ้าง เรียกว่าบุญบ้าง เรียกว่าอนวัชชกรรม กรรมไม่มีโทษบ้าง สุกกกรรมบ้าง ฝ่ายชั่วเรียกว่าอกุศลกรรมบ้าง เรียกว่าบาปบ้าง เรียกว่าสาวัชชกรรมบ้าง กรรมมีโทษบ้าง เรียกว่ากัณหกรรม กรรมดำบ้าง จะเรียกอย่างไรก็ตามก็คงเป็นดีเป็นชั่วนั่นเอง กายวาจานี้เป็นเครื่องกระทำกรรม เป็นทางให้เกิดกรรม ฝ่ายข้างดีทางกาย ๓ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑ เว้นจากการลักทรัพย์ ๑ เว้นจากประพฤติผิดในกาม ๑ ทางวาจา ๔ คือ เว้นจากพูดเท็จพูดแต่คำจริง ๑ เว้นจากพูดหยาบคายพูดแต่คำอ่อนหวาน ๑ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์เป็นธรรม ๑ ทางใจ ๓ คือ ไม่โลภอยากได้สิ่งของ ๆ ใคร ๑ ไม่พยาบาทปองร้ายใคร ๑ เห็นชอบตามคลองธรรม เช่นเห็นว่าทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว ๑ ฝ่ายชั่วก็ตรงกันข้ามกับที่กล่าวแล้ว รวมกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ เป็น ๑๐ ฝ่ายดีเรียกว่า กุศลกรรมบถ ทางเกิดแห่งกุศลกรรม ฝ่ายชั่วก็เรียกว่า อกุศลกรรมบถ ทางเกิดแห่งอกุศลกรรม

อธิบายมาเพียงนี้ บางท่านคงจะนึกโมทนาสาธุว่า เออดีจริง รักษากรรมบถดื่มสุราได้ไม่บาป เพราะไม่มีข้อห้ามปรากฏทั้ง ๓ ทาง โล่งใจไปที อย่าเพิ่งยินดี ดื่มสุราไม่มีในกรรมบถจริง แต่ตรัสไว้ในศีล ๕ อันเป็นศีลที่จะต้องรักษาไว้เป็นนิตย์ เป็นมนุษยธรรม ที่คนจะต้องรักษาตั้งแต่เบื้องต้นอยู่แล้ว และตรัสว่าเป็นอบายมุขทางแห่งความฉิบหายไว้ในที่อื่น แม้จะถือว่าดื่มเป็นยา ดังคำว่าสุราอันว่าเหล้า ดื่มค่ำเช้าฆ่าพยาธิตาย ดังนี้ไม่พ้นโทษไม่พ้นผิด การดื่มสุราเมรัยจึงเป็นอันห้ามไว้ตั้งแต่เบื้องต้นแล้ว

เรื่องกรรมนี้ มักจะเข้าใจกันว่า กรรมคือความชั่ว ความเสื่อมเสีย บุญจึงเป็นความดี ความเจริญ เมื่อเห็นใครประสพความวิบัติ ก็มักอุทานว่าเป็นกรรมของเขา หรือว่าเป็นเวรเป็นกรรม แต่ถ้าใครประสพสุขสมบัติมีวาสนาบารมี ก็มักจะแสดงความยินดีว่า เป็นบุญของท่าน อันที่จริงคำว่ากรรมนี้ หมายทั้งดีทั้งชั่ว ทำดีก็เป็นบุญ ทำชั่วก็เป็นบาป เรื่องกรรมนี้ไม่จำเป็นต้องอธิบายมาก โดยทั่วไปเข้าใจกันอยู่แล้วว่า ทำดีเป็นบุญ ทำชั่วเป็นบาป แต่ที่ยังมีคนชั่วอยู่มากนั้น เป็นเพราะไม่เชื่อ หรือเชื่อแต่ประมาท นึกว่าเพียงเล็กน้อยจะไม่ให้ผล เหมือนคนไข้ไม่เชื่อหมอ และรับทานของแสลงฉะนั้น กรรมนี้ใครทำ ผู้นั้นย่อมได้เสวยผลเป็นแน่แท้ จะมากหรือน้อย เร็วหรือช้า ตามอำนาจของกรรม และผลกรรมชั่วนี้จะหยิบยื่นให้ใครไม่ได้ เป็นของผู้ทำทั้งหมด ไปทำกรรมชั่วมาแล้วจะมาแผ่ผลกรรมชั่วให้ผู้อื่นบ้างไม่สำเร็จ ทำบาปทำชั่วมาแล้ว จะบวชนาคหรือทอดกฐินแก้กรรมชั่วไม่ได้ ดีก็ดีไปชั่วก็ชั่วไป ต้องเก็บไว้คนละส่วน ส่วนไหนมากต้องได้รับผลส่วนนั้นก่อน เงินทองข้าวของต่างๆ จะหยิบยื่นให้ใคร ๆ ได้ทั้งนั้น แต่ผลกรรมชั่วจะหยิบยื่นให้ใครไม่ได้ ไม่เหมือนผลกรรมฝ่ายดีที่เป็นบุญซึ่งอุทิศให้ผู้อื่นได้ เรียกว่าปัตติทาน การให้ส่วนบุญกรรมที่เราทำแล้วทั้งดีและชั่ว ผู้กระทำเก็บไว้ที่ใจเหมือนเมล็ดมะม่วงเมล็ดมะขาม เก็บต้นมะม่วงต้นมะขาม พร้อมด้วยกิ่งก้านสาขาและดอกผลไว้ในเมล็ดฉะนั้น

มูลเหตุที่จะให้คนทำดีหรือทำชั่วมีอยู่อย่างละ ๓ ประการ คืออโลภะ ความไม่อยากได้ ๑ อโทสะ ความไม่อยากคิดประทุษร้าย ๑ อโมหะ ความไม่หลง ๑ นี้เรียกว่ากุศลมูล เป็นรากเง่าเค้ามูล เครื่องกระตุ้นให้คนทำความดี ที่เป็นบุญเป็นกุศล โลภะ ความอยากได้ ๑ โทสะ คิดประทุษร้าย ๑ โมหะ หลงไม่รู้จริง ๑ นี้เรียกว่าอกุศลมูล เป็นรากเง่าเค้ามูลเครื่องกระตุ้นให้คนทำความชั่วที่เป็นบาปเป็นอกุศล คนถูกมูลอย่างไหนครอบงำดลใจก็ทำไปตามมูลเหตุที่ครอบงำใจนั้น

เช่นคนอยากได้ก็ทำไปตามความอยากได้ ทำดีไม่ได้ผล ก็ฉ้อฉนเบียดบังล่อลวงปล้นสะดม คนคิดประทุษร้ายผู้อื่น ก็ทำไปตามความคิดนั้น สำเร็จเป็นการตีด่าฆ่าฟันทำลายล้างผลาญเป็นต้น และผู้ทำก็ได้รับผลตามที่กระทำ ความดีความชั่วที่บุคคลกระทำนี้ ให้ผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในปัจจุบันคนทำความดีย่อมมีความสบายใจชื่นใจ อยู่เย็นเป็นสุข ไม่ต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แม้จะยากจนทรัพย์ แต่เป็นคนไม่ต้องจนใจ คนทำชั่วก็มีความร้อนใจเสียใจอยู่ไม่เป็นสุข แม้จะมั่งคั่งสมบูรณ์ก็มั่งคั่งสมบูรณ์แต่ภายนอก แต่ยากจนทางด้านจิตใจ ความดีส่งเสริมให้ผู้กระทำบรรลุถึงจนสุดวาสนาบารมี ความชั่วก็กดผู้กระทำให้เกิดทุกข์ได้ยากลำบากแสนเข็ญ ส่วนในอนาคตก็มีพระพุทธพจน์ว่า นิรยํ ปาปกมฺมนฺตา ปุญฺญกมฺตา จ สุคตึ คนทำบาปย่อมตกนรก คนทำบุญย่อมไปสู่สุคติ ดังนี้

เพราะฉะนั้นคนทั้งหลายที่เกิดมาจึงไม่เหมือนกัน เป็นเพราะกรรมที่ได้ทำไว้ บางคนเกิดมามีบุญวาสนาก็เพราะเขาได้ทำกรรมไว้ดีที่เรียกว่า ปุพฺเพกตปุญฺญตา บางคนเกิดมาทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ ก็เพราะเขาทำกรรมไว้ไม่ดี ไม่มีใครกระทำให้ ผู้นั้นทำไว้เอง เป็นอยู่สบายผู้น้อยรักใคร่เจ้านายโปรดปราน มียศศักดิ์บริวาร ก็เพราะเขาเป็นคนดี ที่ตรงกันข้ามเข้าไหนแตกนั่น เกี่ยวข้องกับใครมีแต่คนเกลียด เป็นเสนียดต่อสังคม ไม่มีคนนิยมนับถือ ก็เพราะเป็นคนไม่ดีเองไม่มีใครทำให้ ทำชั่วเองย่อมเศร้าหมองเอง ทำดีเองย่อมบริสุทธิ์เอง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกบุคคลในโลกไว้ ๔ จำพวก ก็ทรงยกกรรมที่เขากระทำเป็นเครื่องจำแนกคือ

๑. คนมืดมามืดไป ได้แก่คนที่เกิดมาทุกข์ยากลำบากเพราะกรรมที่ทำไว้ไม่ดี แต่ไม่รู้สึกตัวกลับมัวเมาประมาททำความชั่วเพิ่มเติมอีกในโลกนี้ ผู้เช่นนี้ภพชาติเบื้องหน้าก็ยังมืดมน จึงเรียกว่า คนมืดมามืดไป

๒. คนมืดมาสว่างไป ได้แก่คนที่เกิดมาทุกข์ยากลำบาก แต่เป็นผู้รู้สึกตัวไม่มัวเมาประมาท หาโอกาสทำแต่ความดีด้วยกายวาจาใจ ผู้เช่นนี้ภพชาติเบื้องหน้าไม่ต่ำช้ามีความเจริญสว่างไสว จึงเรียกว่า คนมืดมาสว่างไป

๓. คนสว่างมามืดไป หมายความว่าเกิดมาดีสมบูรณ์บริบูรณ์ แต่เป็นผู้ประมาท ทำแต่ความชั่วด้วยกายวาจาใจ ผู้เช่นนี้ภพชาติเบื้องหน้าต่ำช้ามืดมิดไม่สว่างไสว จึงเรียกว่า คนสว่างมามืดไป

๔. คนสว่างมาสว่างไป ได้แก่ผู้ที่เกิดมาดีมั่งมีสมบูรณ์และอาศัยความมั่งมีสมบูรณ์นั้น ทำความดีด้วยกายวาจาใจ ผู้เช่นนี้ภพชาติเบื้องหน้ายิ่งสว่างแจ่มใสยิ่งขึ้น จึงเรียกว่าคนสว่างมาสว่างไป

นี่ก็แสดงให้เห็นว่า คนเป็นไปตามกรรม คนเราจะดีจะชั่วจะสุขจะทุกข์เพราะกรรมทั้งนั้น เกิดมาก็เพราะกรรมนำให้เกิด เป็นอยู่ก็เพราะกรรมบริบาลรักษา ตายแล้วก็เกิดใหม่ก็เพราะกรรมนำให้เกิด สตฺตานํ กมฺมปจฺจยา เพราะสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นปัจจัย

เด็กหนุ่มคนหนึ่งชื่อสุภะ บุตรชายคนโตเทยยพราหมณ์ กราบทูลถามพระบรมศาสดาว่า เพราะเหตุใด คนเกิดมาจึงไม่เหมือนกัน บางคนมีอายุสั้น บางคนมีอายุยืน บางคนมีโรคมาก บางคนมีโรคน้อย บางคนมีรูปชั่วน่าชัง บางคนมีรูปงามน่าชม บางคนมีเกียรติศักดิ์ต่ำ บางคนมีเกียรติศักดิ์สูง บางคนยากจนขัดสน บางคนสมบูรณ์มั่งมี บางคนเกิดในสกุลต่ำ บางคนเกิดในสกุลสูง บางคนโง่เขลา บางคนฉลาด ตรัสตอบว่า เป็นเพราะกรรมจำแนกให้เป็นต่าง ๆ กัน คนมีอายุสั้นเพราะฆ่าสัตว์ มีโรคมากเพราะเบียดเบียนสัตว์ มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ มีรูปชั่วน่าชังเพราะเป็นคนมักโกรธ มีเกียรติศักดิ์ต่ำเพราะริษยา มีเกียรติศักดิ์สูงเพราะไม่ริษยา ยากจนขัดสนเพราะตระหนี่ สมบูรณ์มั่งมีเพราะไม่ตระหนี่บริจาคทาน เกิดในสกุลต่ำเพราะเย่อหยิ่ง เกิดในสกุลสูงเพราะไม่เย่อหยิ่งอ่อนน้อมถ่อมตน โง่เขลาเพราะไม่คบบัณฑิต ฉลาดเพราะคบหาสมาคมด้วยบัณฑิต นี่ก็แสดงว่าสัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม

บางคนไม่เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เพราะเห็นคนทำชั่วได้ดีอยู่ถมไป หรือบางคนกระทำดีแต่ใจร้อนได้ผลดีไม่ทันใจ หรือบางคนกระทำดีแต่กลับได้ผลชั่วตรงกันข้าม นี่ก็เพราะใช้วัตถุเป็นเครื่องวัดความดี เป็นพวกวัตถุนิยมไป ไม่นึกว่าทำดีนั้นสบายใจ ทำชั่วไม่สบายใจ บางคนทำแต่บุญไม่ได้ทำบาปเลย แต่ได้ประสพเคราะห์กรรมอยู่ร่ำไป ตกทุกข์ได้ยากทรัพย์สินเสียหาย ก็มักจะบ่นว่าทำบุญเท่าไรบุญไม่ช่วย ปล่อยให้ได้รับเคราะห์กรรมอยู่ร่ำไป ไม่ได้นึกว่า บุญไม่ใช่คนยามคอยเฝ้าทรัพย์เฝ้าบ้าน ทำบุญใจสบายต่างหาก อนึ่งคนทำชั่วแต่ได้รับผลดีก็เพราะกรรมดีเก่าของเขายังกำลังให้ผล เหมือนคนเกียจคร้านไม่ทำนาแต่มีข้าวรับทาน ก็เพราะข้าวเก่าในยุ้งในฉางยังมีอยู่ แต่เมื่อข้าวเก่าหมดก็ต้องอดข้าวในภายหลัง คนทำดีแทบล้มแทบตายแต่ได้รับผลชั่วก็เพราะบาปของเขายังมีอยู่และกำลังให้ผล เหมือนคนขยันทำนาแต่อดข้าว ก็เพราะข้าวเก่ามันเสียรับประทานไม่ได้ ข้าวใหม่ก็ผลิตผลไม่ทัน มีพระพุทธภาษิตประพันธ์แสดงความข้อนี้ว่า

ปาโปปิ ปสฺสติ ภทฺรํ ยาว ปาปํ น ปจฺจติ

ยทา จ ปจฺจติ ปาปํ อถ ทุกฺขํ นิคจฺฉติ

ความว่า คนชั่วย่อมเห็นผลดี ก็เพียงระยะเวลาที่ความชั่วยังไม่ให้ผลเท่านั้น เมื่อใดความชั่วให้ผล เมื่อนั้นเขาย่อมประสพสุขทุกข์

ภทฺรปิ ปสฺสติ ปาปํ ยาว ภทฺรํ น ปจฺจติ

ยทา จ ปจฺจติ ภทฺรํ อถ สุขํ นิคจฺฉติ

ความว่า แม้คนดีก็เห็นผลชั่ว เพียงระยะเวลาที่กรรมดียังไม่ให้ผลเท่านั้น เมื่อใดกรรมดีให้ผล เมื่อนั้นเขาย่อมประสพความสุขดังนี้

เรื่องนรกสวรรค์ โดยมากไม่มีใครเชื่อ หรือจะเชื่อก็ประมาทว่าชาติหน้ายังอีกนาน ยิ่งได้เห็นภาพที่บัณฑิตวาดขึ้นด้วยจินตนาการให้เป็นคติเตือนใจ เช่นภาพในนรก คนประพฤติผิดในกามต้องขึ้นต้นงิ้ว หนามยาว ๑๖ องคุลี ชนไก่ ยมบาลตีศีรษะด้วยฆ้อนเหล็ก ดื่มสุราเมรัย ยมบาลใช้น้ำทองแดงกรอกปาก สัตว์ที่ทำบาปกรรมต่าง ๆ ถูกยมบาลผลักลงในกะทะทองแดงที่มีน้ำกำลังเดือดเป็นต้น ก็ยิ่งไม่เชื่อ เห็นเป็นเรื่องเหลวไหล ไม่ได้ถือเป็นคติเตือนใจว่า ภาพเหล่านั้นอย่างน้อย ๆ ก็เป็นเครื่องเตือนใจให้คนทำชั่วรู้สำนึกตัวว่า อย่าเล่นชนไก่ ไก่มันเจ็บศีรษะเหมือนคนถูกตีด้วยฆ้อนเหล็ก อย่าผิดในลูกเมียท่านเขาจะเจ็บเสียวหัวใจเหมือนถูกหนามงิ้วตำ อย่าดื่มสุราเมรัยจะตายเร็วเหมือนดื่มน้ำทองแดง อย่าทำความชั่วจะเดือดร้อนใจ เหมือนถูกต้มในกะทะทองแดง แต่คนไม่ฉลาดด้วยอำนาจกิเลสครอบงำ ไม่เข้าใจถือเป็นคติธรรม กลับกล่าวคำล้อเลียนเสียอีกว่า ต้นงิ้วล้มโค่นตายไปนานแล้ว หรือว่าโทษหนักก็เป็นเบา เพราะยมบาลกับเราเป็นเกลอกัน ดังนี้ล้วนแต่เรื่องหาบาปใส่ตัวทั้งนั้น คำว่านรกสวรรค์นั้นมี แม้ในเมืองมนุษย์นี้เอง ทำชั่วใจก็เศร้าหมองทุกข์ใจไม่เป็นสุขนี่คือตกนรก ทำดีก็สบายใจเป็นสุขใจตลอดชาตินี้ คือสวรรค์ แม้สถานที่อยู่ของคนชั่ว เขาก็เรียกว่าซ่อง เรียกว่าห้องขัง เรียกว่าเรือนจำ เรียกว่าคุกตะราง นี่คือแดนนรก ถึงจะสมมติเรียกให้ไพเราะอย่างไรก็คงไม่พ้นที่จะได้ยินเสียงเป็นอัปมงคล ฝ่ายสถานที่อยู่อาศัยของคนดีเขาก็เรียกว่าบ้าน เรียกว่าเรือน เรียกว่าวัดวาอาราม เรียกว่าจวน เรียกว่าทำเนียบ เรียกว่าวัง เรียกว่าพระบรมมหาราชวังตามแต่ผู้อยู่ดีน้อยดีมากตามกรรม ที่ประทับของพระบรมศาสดา หาได้ประพรมหรืออบด้วยกลิ่นหอมหรือของหอมไม่ แต่ก็เรียกว่าพระคันธกุฎี กุฎีที่หอมฟุ้งไปด้วยกลิ่นธรรม

ในกาลามสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า บุคคลผู้กระทำแต่ความดีนั้น ย่อมได้รับความอุ่นใจ ๔ ประการคือ อุ่นใจว่าถ้าโลกหน้ามี ผลกรรมดีชั่วที่บุคคลกระทำก็มี เราไม่ได้กระทำชั่วละไปแล้วจะได้ภพชาติที่ดี ๑ ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลกรรมดีชั่วที่บุคคลกระทำก็ไม่มี เราก็จะรักษาตัวให้เป็นคนไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีทุกข์ อยู่เย็นเป็นสุขตลอดชาติ ๑ เมื่อบุคคลกระทำบาปและได้รับผลของบาปที่ทำ เราเป็นคนที่ไม่ได้กระทำบาป ไม่ได้คิดที่จะเบียดเบียนใคร ไหนเลยทุกข์จะมาถูกต้องเราผู้ไม่ได้กระทำบาป ๑ ถ้าบุคคลกระทำบาปแต่ไม่เชื่อว่าเป็นอันกระทำ คือไม่มีผลเราก็จะพิจารณา ให้เห็นว่าตนเป็นผู้บริสุทธิ์ทั้ง ๒ ส่วน ๑

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสสอนสตรีบุรุษคฤหัสถ์บรรพชิตให้พิจารณาเนือง ๆ ว่า กมฺมสฺสโกมฺหิ เรามีกรรมเป็นของตน กมฺมทายาโท จักต้องรับผลของกรรม กมฺมโยนิ มีกรรมเป็นกำเนิด กมฺมพนฺธุ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์พวกพ้อง คอยห้อมล้อมเป็นบริวาร กมฺมปฏิสรโณ มีกรรมเป็นที่อาศัยไป เราจักกระทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่วจักต้องได้รับผลของกรรมนั้น ดังนี้

เมื่อพิจารณาเนือง ๆ ดังนี้ หิริ ความละอายใจในการกระทำชั่ว โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อผลของบาปกรรม ก็จะเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ได้สติงดเว้นไม่กระทำชั่ว ทำแต่ความดี จักมีความสุขสบายใจ ทั้งในบัดนี้และเบื้องหน้า มีนัยดังวิสัชนามา ด้วยประการฉะนี้.

(สำเนา)

ที่ มท. ๐๓๐๓/๒๗๔๓๖ กรมการปกครอง

๑๐ เมษายน ๒๕๑๖

เรื่อง ขออนุญาตนำบทความลงพิมพ์ในหนังสืออนุสรณ์ ฯ

เรียน พ.ต. มนัส วีรยางกูร

อ้างถึง หนังสือของท่าน ลงวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๑๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือคู่มือประชาชนในการติดต่อราชการอำเภอ จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่ท่านได้ขออนุญาตนำเอาหนังสือ "คู่มือประชาชนในการติดต่อราชการอำเภอ" ของกรมการปกครอง ไปจัดพิมพ์เพื่อแจกจ่ายเป็นที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ นายทวี ชมจันทร์ อดีตนายอำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานีนั้น

กรมการปกครองได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ และได้ส่งหนังสือดังกล่าวมาพร้อมนี้ด้วยแล้ว.

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ส. วิไลจิตต์

(นายสนิท วิไลจิตต์)

อธิบดีกรมการปกครอง

กองวิชาการ

โทร. ๒๒๕๘๗๓

คู่มือประชาชน

ในการติดต่อราชการที่อำเภอ

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

ทะเบียนราษฎร

การทะเบียนราษฎรเกี่ยวข้องกับท่าน ๒ ประการ

๑. เกี่ยวกับบุคคลในบ้าน เรียกว่า ทะเบียนคน

๒. เกี่ยวกับบ้าน เรียกว่า ทะเบียนบ้าน

ทะเบียนคน ได้แก่ทะเบียนซึ่งแสดงรายการของคนแต่ละคน และจะมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อมีคนเกิด คนตาย คนย้ายที่อยู่

๑. คนเกิด คือทารกขณะคลอดแล้วมีชีวิตอยู่ ต้องแจ้งต่อนายทะเบียนแห่งท้องที่ที่มีคนเกิด ภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันเกิด

– ในเขตเทศบาลแจ้ง ณ สำนักงานเทศบาล

– นอกเขตเทศบาล แจ้งต่อกำนัน

พบคนเกิดใหม่ถูกทิ้งไว้ ต้องแจ้งต่อพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจโดยมิชักช้า

สูติบัตร เป็นเอกสารสำคัญที่สุดที่จะแสดงถึงชาติกำเนิด วัน เดือน ปีเกิด บิดามารดา ของบุคคล ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดีเพื่อเป็นหลักฐาน

การตั้งชื่อ บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องแจ้งชื่อตัวของบุตรต่อนายทะเบียนภายใน ๖ เดือน นับแต่วันเกิด

๒. คนตาย คือคนที่สิ้นชีวิตไปแล้ว เจ้าบ้านจะต้องแจ้งต่อนายทะเบียนแห่งท้องที่ที่มีคนตาย ภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เวลาตาย ถ้าไม่มีเจ้าบ้าน ให้ผู้พบศพเป็นผู้แจ้ง

พบศพถูกทิ้งไว้ ต้องแจ้งต่อพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจโดยด่วน

มรณบัตร เป็นเอกสารแสดงถึงการตายของบุคคล โปรดนำมรณบัตรไปแสดงต่อผู้เกี่ยวข้องเพื่อแก้ไขหลักฐานของผู้ตายให้ถูกต้องต่อไป

ลูกตายในท้อง คือลูกที่อยู่ในครรภ์มารดาเป็นเวลาเกินกว่า ๒๘ สัปดาห์ และคลอดออกมาโดยไม่มีชีวิต หากมีกรณีเช่นนี้เกิดขึ้นในบ้าน เจ้าบ้านต้องแจ้งต่อนายทะเบียนภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เวลาคลอด หากกรณีนี้เกิดขึ้นนอกบ้าน ให้มารดาเป็นผู้แจ้งต่อนายทะเบียนแห่งท้องที่ที่ลูกตาย

ในท้องนั้น หรือแห่งท้องที่ที่จะพึงแจ้งได้ในโอกาสแรก ภายใน ๒๔ ชั่วโมง นับแต่เวลาคลอด หรือแจ้งต่อพนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจที่สะดวกกว่าก็ได้

การเก็บ ฝัง เผา และย้ายศพ ให้แจ้งต่อทะเบียนเพื่อกรองลงในมรณบัตรในวันแจ้งการตาย ถือว่ามรณบัตรที่ออกให้นั้นเป็นใบอนุญาตให้เก็บ ฝังหรือเผาศพ

หากต้องการย้ายศพที่เก็บ หรือฝังไปจากที่เดิมให้แจ้งขออนุญาตต่อนายทะเบียนท้องที่นั้น นายทะเบียนจะสลักหลังมรณบัตรเพื่อแสดงการอนุญาตให้เก็บฝัง จากสถานที่ใดไปสถานที่ใด เมื่อใด

กรณีที่ได้รับอนุญาตให้เก็บศพหรือฝังศพแล้ว จะทำการเผาศพ ถ้าศพอยู่ในท้องที่ใด ให้ขออนุญาตต่อนายทะเบียนแห่งท้องที่นั้น

๓. คนย้ายที่อยู่ ผู้ใดออกจากบ้านที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนไปเกินสามสิบวัน และเข้าอยู่ในบ้านอื่น ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่า ผู้นั้นย้ายที่อยู่

ผู้อยู่ในบ้าน ย้ายออก จากบ้านใด เจ้าบ้านหรือผู้แทนต้องแจ้งต่อนายทะเบียนภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันย้ายออก แต่ถ้าจำเป็นจะแจ้งภายในไม่เกิน ๓๐ วัน ก่อนการย้ายออกก็ได้

ถ้ามิได้ย้ายออกตามที่แจ้งไว้ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่แจ้งครั้งแรกว่าจะย้าย

ผู้ใด ย้ายเข้ามาอยู่ในบ้านใด เจ้าบ้านหรือผู้แทนต้องแจ้งต่อนายทะเบียนภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันย้ายเข้า

การแจ้งเข้ามาอยู่ในบ้านใด เจ้าบ้านหรือผู้แทนต้องนำหลักฐานการย้ายออกของผู้นั้นไปแสดงต่อนายทะเบียนด้วย เว้นแต่ผู้นั้นย้ายเข้ามาจากต่างประเทศ โดยมีหลักฐาน

ทะเบียนบ้าน เมื่อมีการแจ้งคนเกิดหรือแจ้งคนตายให้เจ้าบ้านหรือผู้แทนนำสำเนาทะเบียนบ้านไปให้นายทะเบียนลงรายการให้ถูกต้องตรงกับต้นฉบับทุกครั้ง

บ้าน หมายความถึงโรงเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่ประจำ ซึ่งมีเจ้าของบ้านครอบครองและให้หมายความรวมตลอดถึงแพ หรือเรือซึ่งจอดประจำและใช้เป็นที่อยู่ประจำด้วย

เจ้าบ้าน หมายความถึง ผู้ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครองบ้านในฐานะเป็นเจ้าของ ผู้เช่าหรือในฐานะอื่นใดก็ตาม

ในกรณีที่ไม่ปรากฏเจ้าบ้าน หรือเจ้าบ้านไม่อยู่ ตาย สูญหาย หรือไม่สามารถปฏิบัติกิจการได้ ให้ถือว่าผู้ดูแลหรือผู้อยู่ในบ้านขณะนั้นเป็น **เจ้าบ้าน**

ผู้อยู่ในบ้าน หมายความถึง คนที่อยู่ประจำในบ้านนั้น

การปลูกบ้านใหม่

๑. ในเขตเทศบาล ให้ท่านยื่นแบบแปลนขออนุญาตปลูกสร้างต่อนายทะเบียนท้องถิ่น ณ สำนักงานเทศบาล

๒. ในเขตสุขาภิบาล ซึ่งได้มีประกาศใช้ พ.ร.บ. ควบคุมการก่อสร้างอาคาร ให้ท่านยื่นแบบแปลนขออนุญาตปลูกสร้างต่อประธานกรรมการสุขาภิบาล ณ ที่ว่าการอำเภอ หรือที่สำนักงานสุขาภิบาล

๓. ท้องที่อื่นนอกจากนี้ ท่านปลูกสร้างได้ตามอัธยาศัย

การขอเลขบ้านปลูกใหม่

ท่านจะต้องขอเลขบ้านใหม่ภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันปลูกสร้างเสร็จ

๑. ในเขตเทศบาล ให้ท่านนำใบอนุญาตปลูกสร้างที่เทศบาลออกให้ไปแสดงต่อนายทะเบียนท้องถิ่น ณ สำนักงานเทศบาล

๒. ในเขตสุขาภิบาลซึ่งได้มีประกาศใช้ พ.ร.บ. ควบคุมการก่อสร้างอาคาร ให้ท่านนำใบอนุญาตปลูกสร้างที่ประธานกรรมการสุขาภิบาลออกให้ ไปแสดงต่อนายทะเบียนตำบล (กำนัน)

๓. ท้องที่อื่นนอกจากนี้ ให้ท่านยื่นคำร้องขอเลขบ้านปลูกใหม่ต่อนายทะเบียนตำบล (กำนัน)

ผู้ใดรื้อบ้านให้แจ้งต่อนายทะเบียนภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันรื้อเสร็จ

การเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิ์บ้าน

เมื่อท่านตกลงจะซื้อ ขาย แลกเปลี่ยน ให้หรือทำนิติกรรมใด ๆ เกี่ยวกับบ้านเรือนของท่าน เพื่อความถูกต้องสมบูรณ์ตามกฎหมาย โปรดให้อำเภอที่บ้านเรือนนั้นตั้งอยู่ได้มีโอกาสรับใช้ท่าน

การขอแก้ทะเบียนราษฎร

ในกรณีที่ทะเบียนคนเกิด ทะเบียนบ้าน หรือเอกสารอื่นใดเกี่ยวกับการทะเบียนราษฎรของท่านไม่ตรงกับหลักฐานที่มีอยู่ ให้ท่านติดต่ออำเภอหรือเทศบาล แก้ไขเปลี่ยนแปลงให้ถูกต้อง ในการติดต่อทางราชการเพื่อการนี้ เพื่อความสะดวกท่านควรนำหลักฐานเอกสารของทางราชการที่มีอยู่ไปแสดง เช่น

๑. สูติบัตร มรณบัตร

๒. บัตรประจำตัวประชาชน

๓. ใบสำคัญทางทหาร

๔. เอกสารการสมรส การหย่า

๕. สำเนาทะเบียนบ้าน

๖. ใบสุทธิ

๗. หลักฐานเกี่ยวกับสัญชาติ

๘. หนังสือเดินทางมาหรือไปต่างประเทศ

๙. หลักฐานอื่น ๆ ถ้ามี

ผู้มีส่วนได้เสียจะขอตรวจค้นดูทะเบียนราษฎรได้ที่สำนักทะเบียนท้องที่ การขอตรวจค้นท่านไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม แต่ถ้าเป็นการขอคัดสำเนาและให้นายทะเบียนรับรองสำเนาทะเบียน นายทะเบียนจะดำเนินการให้โดยเรียกค่าธรรมเนียมรายละ ๕ บาท เว้นแต่สำเนาทะเบียนเพื่อใช้เกี่ยวกับ

ก. การศึกษาทั่วไป

ข. การเข้ารับราชการทหาร

ค. การสงเคราะห์ผู้มีบุตรมาก

ง. การจัดที่ดินเพื่ออยู่อาศัย หรือประกอบอาชีพทางกสิกรรม

ถ้าท่านขอสำเนาทะเบียนบ้านเพื่อการดังกล่าวนี้ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่องดเว้นค่าธรรมเนียม

บัตรประจำตัวประชาชน

บุคคลสัญชาติไทยทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ ๑๗ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป จนถึงอายุ ๗๐ ปีบริบูรณ์ ต้องมีบัตรประจำตัว กำหนดเวลาที่ต้องยื่นคำขอมีบัตร ภายในกำหนด ๖๐ วันนับแต่

๑. วันที่มีอายุครบ ๑๗ ปีบริบูรณ์

๒. วันที่ได้สัญชาติไทย (สำหรับบุคคลต่างด้าว)

๓. วันที่บัตรเดิมหมดอายุ

๔. เมื่อหมดสิทธิได้รับการยกเว้นไม่ต้องมีบัตรประจำตัว เช่น พ้นสภาพพระภิกษุ พ้นสภาพข้าราชการ เป็นต้น

การนับอายุเพื่อขอมีบัตร กำหนดให้นับอายุ ๑ ปีบริบูรณ์ เมื่อสิ้นพุทธศักราชที่เกิด เช่น คนเกิดปี พ.ศ. ๒๕๑๕ ไม่ว่าจะเกิดในเดือนมกราคมหรือเดือนธันวาคม พอสิ้นปี พ.ศ. ๒๕๑๕ นับอายุได้ ๑ ปีบริบูรณ์ และจะต้องยื่นคำขอมีบัตรในปี พ.ศ. ๒๕๓๒

บัตรประจำตัวชำรุดสูญหาย ต้องยื่นคำร้องเพื่อขอเปลี่ยนบัตรภายในกำหนด ๓๐ วัน นับแต่วันที่ชำรุดสูญหายนั้น

อายุบัตร บัตรประจำตัวของท่านเมื่อทำแล้วมีอายุ ๖ ปี โปรดไปติดต่อขอทำใหม่ เมื่อบัตรเดิมหมดอายุทุกครั้ง

ข้อควรรู้เกี่ยวกับบัตรประจำตัวประชาชน

ผู้ถือบัตรผู้ใดไม่อาจแสดงบัตรได้ในเมื่อเจ้าพนักงานตรวจบัตรขอตรวจ ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

ผู้ไม่มีสัญชาติไทยยื่นคำขอรับบัตรโดยแจ้งข้อความอันเป็นเท็จต่อเจ้าพนักงานว่าตนสัญชาติไทย ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒,๐๐๐ บาท หรือจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือทั้งปรับทั้งจำ

ควรพกพาบัตรติดตัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ท่านในการแสดงตนได้ทุกโอกาสและทุกสถานที่

ค่าธรรมเนียม ในการขอมีบัตรหรือเปลี่ยนบัตรใหม่ หรือสำเนารายการเกี่ยวกับบัตรที่เจ้าพนักงานคัดและรับรองสำเนาเสียค่าธรรมเนียมฉบับละ ๕ บาท

อย่าลืม เมื่อท่านจะไปทำบัตรหรือติดต่อเรื่องราวเกี่ยวกับบัตรประจำตัวประชาชนของท่านณที่ว่าการอำเภอ หากท่านนำสำเนาทะเบียนบ้านไปด้วย จะได้รับความสะดวกยิ่งขึ้น เป็นการประหยัดเวลาของท่าน

ทะเบียนชื่อบุคคล

ตาม พ.ร.บ. ชื่อบุคคล พ.ศ. ๒๕๐๕ บุคคลสัญชาติไทยต้องมีชื่อตัวและชื่อสกุล และจะมีชื่อรองก็ได้

ชื่อตัว คือ ชื่อประจำบุคคล

ชื่อรอง คือ ชื่อประกอบถัดจากชื่อตัว

ชื่อสกุล คือ ชื่อประจำวงศ์สกุล

ชื่อตัวและชื่อรอง มีหลักเกณฑ์การตั้งชื่อดังนี้

๑. ต้องไม่พ้องหรือมุ่งหมายให้คล้ายกับพระปรมาภิไธย พระนามของพระราชินีหรือราชทินนาม และต้องไม่มีคำหรือความหมายหยาบคาย

๒. ผู้ได้รับหรือเคยได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์ แต่ได้ออกจากบรรดาศักดิ์นั้นโดยมิได้ถูกถอดจะใช้ราชทินนามตามบรรดาศักดิ์เป็นชื่อตัวหรือชื่อรองก็ได้

๓. การตั้งชื่อตัว ควรจะเป็นไปตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่องชื่อบุคคล คือ ชื่อควรตรงตามเพศของผู้นั้น

การเปลี่ยนชื่อตัวและชื่อรอง ให้ยื่นคำขอต่อนายทะเบียนท้องที่ (นายอำเภอ) ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านและจะเปลี่ยนได้เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ปกตินายทะเบียนจะพิจารณาว่า

๑. มีเหตุผลสมควรให้เปลี่ยนหรือไม่

๒. การขอเปลี่ยนเป็นไปเพื่อการทุจริตหรือมีการทุจริตแอบแฝงหรือไม่

๓. ชื่อที่ขอเปลี่ยนถูกต้องด้วยหลักการตั้งชื่อบุคคลตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีหรือไม่

๔. ผู้ยังไม่บรรลุนิติภาวะต้องให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร

๕. ชื่อที่ขอเปลี่ยนเหมาะสม คือไม่ยาวเกินไป เป็นคำตัดที่หมายความอะไรไม่ได้ ไม่เป็นคำอุทานแปลก ๆ ไม่เป็นคำฉายาที่แปลไม่ได้ ไม่เป็นคำในภาษาต่างประเทศ ไม่เป็นคำอรรถ มีความหมายหยาบคาย ไม่เป็นคำอัปมงคลดังนี้เป็นต้น

โดยปกตินายทะเบียนท้องที่ยินดีให้ท่านเปลี่ยนชื่อได้เสมอตามความประสงค์ ถ้าสามารถทำให้ได้ เพราะเป็นสิทธิของท่าน แต่เมื่อเปลี่ยนชื่อแล้ว ท่านจำเป็นจะต้องติดต่อขอแก้ไขหลักฐานต่าง ๆ ให้ตรงกับชื่อที่เปลี่ยนเพื่อป้องกันความยุ่งยากของตัวท่านเองในภายหน้า

ชื่อสกุล ผู้มีสัญชาติไทยผู้ใดประสงค์จะจดทะเบียนตั้งชื่อสกุล หรือขอตั้งชื่อสกุลใหม่ ให้ยื่นคำขอต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน ตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร

หลักการตั้งชื่อสกุล

๑. ไม่พ้องหรือมุ่งหมายให้คล้ายกับพระปรมาภิไธยหรือพระนามของพระราชินี

๒. ไม่พ้องหรือมุ่งหมายให้คล้ายกับราชทินนาม เว้นแต่ราชทินนามของตน ของผู้บุพการี หรือของผู้สืบสันดาน

๓. ไม่ซ้ำกับชื่อสกุลที่ได้รับพระราชทานจากพระมหากษัตริย์ หรือชื่อสกุลที่ได้จดทะเบียนไว้แล้ว

๔. ไม่มีคำหรือความหมายหยาบคาย

๕. มีพยัญชนะไม่เกินกว่า ๑๐ พยัญชนะ เว้นแต่ในกรณี ใช้ราชทินนามเป็นชื่อสกุล

การขอร่วมชื่อสกุล ผู้จดทะเบียนตั้งชื่อสกุล จะอนุญาตให้ผู้มีสัญชาติไทยผู้ใดร่วมใช้ชื่อสกุลของตนก็ได้ โดยยื่นคำขอต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ตนมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน ตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร

๑. ให้เจ้าของชื่อสกุลคนแรกที่จดทะเบียนชื่อสกุลไว้ยื่นคำขอพร้อมหนังสือยินยอม และหนังสือสำคัญการจดทะเบียนตั้งชื่อสกุล หรือตั้งชื่อสกุลใหม่ต่อนายทะเบียนท้องที่

๒. เจ้าของชื่อสกุลเท่านั้นที่จะขอให้มีการร่วมใช้ชื่อสกุลได้ ทายาทของเจ้าของชื่อสกุลไม่มีสิทธินี้

ราชทินนาม ผู้ที่ได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์หรือเคยได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์ แต่ได้ออกจากบรรดาศักดิ์โดยมิได้ถูกถอด ใช้ราชทินนามตามบรรดาศักดิ์นั้นเป็นชื่อตัว ชื่อรองได้ราชทินนามของตนเป็นชื่อสกุลก็ได้ นอกจากนี้ผู้บุพการีหรือผู้สืบสันดานของผู้นั้นจะขอใช้ราชทินนามเป็นชื่อสกุลได้เช่นกัน มีหลักเกณฑ์ดังนี้

การใช้ราชทินนามเป็นชื่อตัวชื่อรอง ให้ผู้ประสงค์จะใช้ราชทินนามของตนเองเป็นชื่อตัวหรือชื่อรอง ยื่นคำขอตามแบบต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ตนมีภูมิลำเนา เมื่อนายทะเบียนท้องที่เห็นว่าไม่ขัดต่อพระราชบัญญัติก็จะอนุญาตและออกหนังสือสำคัญการแสดงเปลี่ยนชื่อให้ผู้ขอ

การใช้ราชทินนามเป็นชื่อสกุล ผู้ประสงค์ใช้ราชทินนามของตนเองเป็นชื่อสกุล หรือผู้บุพการี ผู้สืบสันดานประสงค์จะใช้ราชทินนามเป็นชื่อสกุล ให้ยื่นคำขอต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ตนมี

ภูมิลำเนาอยู่ เมื่อนายทะเบียนตรวจสอบพิจารณาเห็นถูกต้องแล้ว จะดำเนินการต่อไปตามลำดับเพื่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยนำความกราบบังคมทูล ขอพระบรมราชานุญาต เมื่อได้รับพระบรมราชานุญาตแล้ว นายทะเบียนท้องที่จะออกหนังสือสำคัญการเปลี่ยนชื่อสกุลให้

การใช้ชื่อสกุลของหญิงมีสามี

๑. หญิงมีสามี ให้ใช้ชื่อสกุลของสามี การขอเปลี่ยนไปใช้นามสกุลของสามี โปรดนำหลักฐานทะเบียนสมรสไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่เพื่อเปลี่ยนแปลงให้

๒. หญิงหม้ายโดยการหย่า จะเป็นการหย่าโดยคำพิพากษาของศาลหรือจดทะเบียนหย่าที่อำเภอก็ตาม ให้กลับใช้ชื่อสกุลเดิมของตน การขอเปลี่ยนไปใช้นามสกุลเดิมโปรดนำหลักฐานสำเนาคำพิพากษาของศาลหรือทะเบียนหย่าแล้วแต่กรณี ไปแสดงต่อนายทะเบียน เพื่อแก้ชื่อสกุลเดิมของตัว

๓. หญิงหม้ายโดยการตายของสามี ให้ใช้ชื่อสกุลของสามี

การจดทะเบียนตั้งชื่อสกุลให้เด็กในอุปการะ ผู้อุปการเลี้ยงดูเด็ก หรือเจ้าของสถานพยาบาล สถานสงเคราะห์ สถานอุปการะเลี้ยงดูเด็ก ประสงค์จะตั้งชื่อสกุลของเด็กซึ่งตนอุปการะหรือเด็กแห่งสถานที่ดังกล่าว ซึ่งมีสัญชาติไทย แต่ไม่ปรากฏชื่อสกุล ให้ยื่นคำขอต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ผู้อุปการะมีภูมิลำเนา หรือสถานที่นั้นตั้งอยู่ นายทะเบียนจะดำเนินการให้

คนต่างด้าวขอเปลี่ยนชื่อตัว

คนต่างด้าวจะขอเปลี่ยนชื่อตัวไม่ได้ เว้นแต่จะเปลี่ยนเพื่อประกอบการขอแปลงสัญชาติหรือคืนสัญชาติเท่านั้น เมื่อคนต่างด้าวต้องการเปลี่ยนชื่อตัวเพื่อการนี้ ให้ติดต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ตนมีภูมิลำเนาอยู่ นายทะเบียนจะดำเนินการให้ ในการติดต่อคนต่างด้าวควรเตรียมหลักฐานเกี่ยวกับใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าวไปให้พร้อม หากเป็นการสมควรนายทะเบียนจะออกหนังสือรับรองการเปลี่ยนชื่อตัวให้ และเมื่อได้รับอนุญาตให้แปลงชาติหรือคืนสัญชาติเป็นคนสัญชาติไทย จะออกหนังสือสำคัญการเปลี่ยนชื่อตัวให้

กรณีที่คนต่างด้าวมีความประสงค์จะขอจดทะเบียนตั้งชื่อสกุลใหม่ ก็อยู่ในหลักเกณฑ์เดียวกัน แต่ในการอนุญาตนั้น นายทะเบียนกลางจะอนุญาตโดยมีเงื่อนไขว่า อนุญาตให้จดทะเบียนตั้งชื่อสกุลใหม่ เมื่อได้รับอนุญาตให้แปลงสัญชาติหรือคืนสัญชาติเป็นบุคคลสัญชาติไทยแล้ว

ผู้ยังไม่บรรลุนิติภาวะหากประสงค์จะดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งตาม พ.ร.บ. ชื่อบุคคล จะต้องให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองแล้วแต่กรณีเป็นผู้ดำเนินการแทน

ค่าธรรมเนียม

๑. การออกหนังสือสำคัญการแสดงเปลี่ยนชื่อตัว หรือชื่อรองฉบับละ ๒๕ บาท

๒. การออกหนังสือสำคัญแสดงการรับจดทะเบียนตั้งชื่อสกุลหรือเปลี่ยนชื่อสกุล หรือร่วมใช้ชื่อสกุลหรือเปลี่ยนชื่อสกุล หรือร่วมใช้ชื่อสกุลฉบับละ ๕๐ บาท

๓. การออกใบแทนหนังสือสำคัญตามข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ข้างต้นฉบับละ ๕ บาท

ทะเบียนครอบครัว

การจดทะเบียนครอบครัวเป็นการปฏิบัติตาม พ.ร.บ. จดทะเบียนครอบครัว พ.ศ. ๒๔๗๘ และประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บรรพ ๕ ว่าด้วยครอบครัวซึ่งกำหนดให้ใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๔๗๘ เป็นต้นมา

การจดทะเบียน หมายความว่า การจดข้อความลงในทะเบียนของทางราชการเพื่อเป็นความสมบูรณ์ตามกฎหมาย

การบันทึก หมายความว่า การจดข้อความลงในทะเบียนเพื่อเป็นหลักฐานการพิสูจน์

สำนักทะเบียน ได้แก่ที่ว่าการอำเภอ และกิ่งอำเภอทุกแห่งในราชอาณาจักรไทย

กิจการที่จะต้องจดทะเบียน

๑. การสมรส

๒. การหย่าโดยความยินยอม

๓. การที่บิดาจะรับรองบุตรซึ่งเกิดก่อนสมรส และบิดามารดานั้นไม่ได้สมรสกัน

๔. การรับบุคคลอื่นเป็นบุตรบุญธรรม

๕. การเลิกรับบุตรบุญธรรม

กิจการที่จะขอให้บันทึก

๑. บันทึกแสดงฐานะภรรยา

๒. บันทึกแสดงฐานะแห่งครอบครัว

การสมรส ที่จะถือว่าสมบูรณ์ต้องประกอบด้วย

๑. เป็นไปตามเงื่อนไขของกฎหมาย ว่าด้วยการสมรส

๒. ได้รับการยินยอม ตามบทบัญญัติของกฎหมาย

๓. ได้มีการจดทะเบียนต่อพนักงานเจ้าหน้าที่

การจดทะเบียนสมรส ณ สำนักทะเบียน ไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม หากขอให้ไปจดทะเบียนสมรสนอกสำนักทะเบียน จะต้องเสียค่าธรรมเนียม ๑๐๐ บาท และต้องจัดหายานพาหนะทั้งไปและกลับให้นายทะเบียนด้วย

การหย่า สามีภรรยาได้จดทะเบียนสมรสจะขาดจากการเป็นสามีภรรยากันตามกฎหมายต่อเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถึงแก่กรรม หรือได้จดทะเบียนหย่า การหย่ามี ๒ วิธี คือ

๑. การหย่าโดยความยินยอม ได้แก่การไปจดทะเบียนหย่า ณ สำนักงานทะเบียน

๒. หย่าโดยคำพิพากษาของศาล ได้แก่การยื่นคำร้องฟ้องหย่าต่อศาล

การรับรองบุตร กฎหมายเปิดโอกาสให้ชายจดทะเบียนรับรองบุตร ซึ่งเกิดจากหญิงที่เป็นภริยานอกกฎหมายว่าเป็นบุตรของตนโดยแท้จริง

เด็กเกิดจากบิดามารดาที่มิได้จดทะเบียนสมรสหากต่อมาบิดามารดานั้นได้จดทะเบียนสมรสก็ไม่ต้องจดทะเบียนรับรองบุตรอีก

การจดทะเบียนรับรองบุตรมี ๒ วิธี คือ

๑. รับรองบุตรด้วยความสมัครใจ

๒. โดยคำพิพากษาของศาล ให้เด็กนั้นเป็นบุตรของชายผู้เป็นบิดา

การรับบุตรบุญธรรม ต้องมีการจดทะเบียนถึงจะสมบูรณ์ตามกฎหมาย มีหลักเกณฑ์โดยสรุป ดังนี้

๑. ผู้รับบุตรบุญธรรมจะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๓๐ ปี และจะต้องแก่กว่าผู้ที่จะเป็นบุตรบุญธรรมอย่างน้อย ๑๕ ปี

๒. ถ้าผู้ที่จะเป็นบุตรบุญธรรมยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับความยินยอมจากบิดามารดา ต้องได้รับความยินยอมจากผู้แทนโดยชอบธรรม

๓. ถ้าผู้ที่จะเป็นบุตรบุญธรรม อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ผู้ที่จะเป็นบุตรบุญธรรมนั้น ต้องให้ความยินยอมด้วย

๔. ในกรณีที่ผู้รับบุตรบุญธรรม หรือผู้ที่จะเป็นบุตรบุญธรรม มีคู่สมรสอยู่ จะต้องได้รับความยินยอมจากคู่สมรสนั้นก่อน

การเลิกรับบุตรบุญธรรม เมื่อผู้รับบุตรบุญธรรมและผู้ที่เป็นบุตรบุญธรรม ประสงค์จะเลิกการเป็นบิดาบุญธรรมและบุตรบุญธรรม สามารถจะกระทำได้โดยจดทะเบียนต่อเจ้าหน้าที่ มีวิธีปฏิบัติหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกับการจดทะเบียนรับบุตรบุญธรรม

การบันทึกแสดงฐานะภริยา สามีภริยาซึ่งสมรสกันโดยชอบด้วยกฎหมาย ก่อนวันใช้ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บรรพ ๕ ถ้ามีความประสงค์จะร้องขอให้นายทะเบียนบันทึกแสดงฐานะของภริยา เพื่อความสมบูรณ์ตามกฎหมาย ให้ยื่นคำร้องต่อนายทะเบียน

ฐานะภริยาก่อนวันใช้ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ บรรพ ๕ มีอยู่ ๒ ชั้น คือ

๑. ภริยาหลวงหรือเอกภริยา ได้แก่ภริยาที่ทำการสมรสก่อนภริยาอื่น หรือภริยาที่สามียกย่องเป็นภริยาหลวง ซึ่งชายจะมีประจำได้เพียงคนเดียว

๒. ภริยาน้อย อนุภริยา หรือภริยาอื่น ๆ นอกจากภริยาหลวง ซึ่งชายอาจมีได้หลายคนในขณะเดียวกัน และมีฐานะเท่ากันทุกคนตามกฎหมาย

การบันทึกฐานะภริยา มุ่งหมายจะให้นายทะเบียนบันทึกว่าเป็นภริยาหลวงหรือภริยาน้อย และให้รับบันทึกเฉพาะสามีภริยาที่มาร้องขอให้บันทึก ส่วนภริยาอื่นที่ไม่ได้มาร้องขอด้วย นายทะเบียนจะไม่บันทึกให้

การบันทึกฐานะแห่งครอบครัว การใด ๆ อันเกี่ยวแก่ฐานะแห่งครอบครัวที่ได้ทำไว้ ณ ต่างประเทศตามแบบกฎหมายแห่งประเทศที่ทำขึ้นบัญญัติไว้ ผู้มีส่วนได้เสียจะร้องขอให้นายทะเบียนบันทึกในประเทศไทยก็ย่อมทำได้ โดยยื่นคำร้องต่อนายทะเบียนเป็นลายลักษณ์อักษรว่า จะขอให้บันทึกฐานะแห่งครอบครัวในกรณีใดระหว่างใครต่อใคร

การบันทึกฐานะแห่งครอบครัว ทางราชการมุ่งให้เกิดความสมบูรณ์ตามกฎหมายไทย ในระหว่างคู่กรณีที่เป็นคนสัญชาติไทยด้วยกัน หรือระหว่างคนสัญชาติไทยกับคนต่างประเทศ และคู่กรณีมิได้ไปจดทะเบียนไว้ ณ สถานทูต หรือสถานกงสุลไทยมาก่อน

การทะเบียนครอบครัวตามประเพณีศาสนาอิสลาม ในการวินิจฉัยชี้ขาดคดีแพ่งเกี่ยวด้วยเรื่องครอบครัวและมรดกอิสลามศาสนิกของศาลชั้นต้นในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส ยะลา และสตูล ซึ่งอิสลามศาสนิกเป็นทั้งโจทก์ จำเลยหรือเป็นผู้เสนอคำขอในคดีที่ไม่มีข้อพิพาท ให้ใช้กฎหมายอิสลามว่าด้วยครอบครัวและมรดกบังคับแทนบทบัญญัติแห่งประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ว่าด้วยการนั้นเว้นไว้แต่บทบัญญัติว่าด้วยอายุความมรดก

ทะเบียนพินัยกรรม

พินัยกรรม คือการแสดงเจตนาของเจ้ามรดกที่ประสงค์จะยกทรัพย์ของตนให้แก่ผู้ใดในเมื่อตนตายไปแล้ว

แบบพินัยกรรม มีอยู่ ๕ แบบ คือ

๑. พินัยกรรมธรรมดา

๒. พินัยกรรมเขียนเองทั้งฉบับ

๓. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายเมือง

๔. พินัยกรรมทำเป็นเอกสารลับ

๕. พินัยกรรมทำด้วยวาจา

นายอำเภอจะรับใช้ท่านได้เมื่อประสงค์จะทำพินัยกรรมในแบบที่ ๓,๔ และ ๕

ความสามารถและข้อห้ามของผู้ทำพินัยกรรม

กฎหมายกำหนดห้ามมิให้บุคคลเหล่านี้ทำพินัยกรรม คือ

๑. ผู้ที่อายุยังไม่ครบ ๑๕ ปีบริบูรณ์

๒. บุคคลผู้ถูกศาลสั่งให้เป็นคนไร้ความสามารถ

ความสามารถและข้อห้ามของพยานและผู้เขียน

บุคคลต่อไปนี้จะเป็นพยานในการทำพินัยกรรมไม่ได้

๑. ผู้ซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ

๒. บุคคลวิกลจริตหรือบุคคลซึ่งศาลสั่งให้เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถ

๓. บุคคลที่หูหนวก เป็นใบ้ หรือจักษุบอดทั้งสองข้าง

พยานในพินัยกรรม หรือคู่สมรสของพยานในพินัยกรรม จะเป็นผู้รับทรัพย์ในพินัยกรรมไม่ได้

ผู้เขียนพินัยกรรมหรือคู่สมรสของผู้เขียนพินัยกรรม จะเป็นผู้รับทรัพย์ในพินัยกรรมไม่ได้

การตัดทายาทโดยธรรมมิให้รับมรดก ผู้ใดประสงค์จะตัดทายาทโดยธรรมของตนคนใดมิให้รับมรดก ให้ผู้นั้นทำคำร้องแสดงความจำนงตามแบบของเจ้าพนักงานยื่นต่อนายอำเภอ การตัดทายาทโดยธรรมมิให้รับมรดก อาจทำได้โดยแสดงเจตนาชัดแจ้งไว้ ดังนี้

๑. โดยพินัยกรรม หรือ

๒. โดยทำเป็นหนังสือมอบไว้แก่พนักงานเจ้าหน้าที่

เมื่อได้ตัดทายาทโดยธรรม มิให้รับมรดกไปแล้ว ต่อมาหากเจ้ามรดกเปลี่ยนใจ ประสงค์จะให้ทายาทโดยธรรมผู้นั้นได้รับมรดกตามสิทธิที่มีอยู่ ก็อาจทำได้โดยทำคำร้องแสดงความจำนง ตามแบบของเจ้าพนักงาน ยื่นต่อนายอำเภอ ขอถอนการแสดงความจำนงเดิม มีหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ถ้าการตัดมิให้รับมรดกได้ทำโดยพินัยกรรม จะถอนเสียได้ก็แต่โดยพินัยกรรมเท่านั้น

๒. ถ้าการตัดมิให้รับมรดกได้ทำเป็นหนังสือมอบไว้แก่พนักงานเจ้าหน้าที่ การถอนจะทำได้โดยพินัยกรรม หรือทำเป็นหนังสือมอบไว้แก่พนักงานเจ้าหน้าที่ก็ได้

การสละมรดก ผู้ประสงค์จะทำการสละมรดก ให้ทำคำร้องแสดงความจำนงตามแบบของเจ้าพนักงาน ยื่นต่อนายอำเภอ การแสดงเจตนาสละมรดก อาจทำได้เป็น ๒ นัย คือ

๑. แสดงเจตนาชัดแจ้งเป็นหนังสือมอบไว้แก่พนักงานเจ้าหน้าที่ หรือ

๒. ทำเป็นหนังสือสัญญาประนีประนอมยอมความ

การสละมรดกนั้นจะทำแต่เพียงบางส่วน หรือทำโดยมีเงื่อนไข หรือมีเงื่อนไขเวลาไม่ได้ และเมื่อสละแล้วจะถอนไม่ได้ ผู้สละมรดกจะทำขึ้นเองหรือขอให้นายอำเภอทำให้ก็ได้

ทะเบียนทหาร

ชายที่มีสัญชาติไทยตามกฎหมาย มีหน้าที่รับราชการทหารด้วยตนเองทุกคน

การลงบัญชีทหารกองเกิน

๑. ชายสัญชาติไทยเมื่ออายุย่างเข้า ๑๘ ปี ใน พ.ศ. ใด ต้องไปแสดงตนเพื่อลงบัญชีทหารกองเกินที่อำเภอท้องที่ ซึ่งเป็นภูมิลำเนาทหารของตน ภายในเดือนพฤศจิกายนของปีนั้น ๆ ผู้ไม่สามารถไปลงบัญชีทหารด้วยตนเองต้องให้บุคคลผู้บรรลุนิติภาวะ และพอเชื่อถือได้ไปแจ้งแทน

๒. ผู้ที่ยังมิได้ลงบัญชีทหารกองเกินพร้อมกับคนชั้นปีเดียวกัน เพราะเหตุใดก็ตาม ถ้าอายุยังไม่ถึง ๔๖ ปีบริบูรณ์ ต้องปฏิบัติทำนองเดียวกับบุคคลในข้อ ๑ ภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่สามารถปฏิบัติได้ แต่ผู้อื่นจะแจ้งแทนไม่ได้

๓. ผู้ซึ่งได้รับยกเว้น ไม่ต้องลงบัญชีทหารกองเกิน

ก. พระภิกษุที่มีสมณศักดิ์หรือเป็นเปรียญ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนาแห่งนิกายจีนหรือญวนที่มีสมณศักดิ์

ข. บุคคลซึ่งไม่มีคุณวุฒิที่จะเป็นทหารได้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

๔. ผู้ซึ่งไม่ต้องไปแสดงตน เพื่อลงบัญชีทหารกองเกิน

ก. สามเณรเปรียญ

ข. ผู้อยู่ในระหว่างควบคุมหรือคุมขังของเจ้าหน้าที่

ใบสำคัญทหารกองเกินของผู้ใดชำรุดสูญหาย ต้องแจ้งต่อนายอำเภอท้องที่เพื่อขอใบรับแทนใหม่โดยเสียค่าธรรมเนียม เว้นแต่เป็นเพราะเหตุสุดวิสัยไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม

การเรียกคนเข้ากองประจำการ บุคคลที่อยู่ในกำหนดออกหมายเรียกมาตรวจเลือกเข้าเป็นทหารกองประจำการนั้น คือผู้ที่เป็นทหารกองเกิน

๑. ในเดือนตุลาคมทุกปี นายอำเภอจะประกาศให้ทหารกองเกินที่มีอายุย่างเข้า ๒๑ ปี ใน พ.ศ. นั้น ไปแสดงตนเพื่อรับหมายเรียกที่อำเภอ

๒. ทหารกองเกินที่มีอายุย่างเข้า ๒๑ ปี ใน พ.ศ. ใด ต้องไปแสดงตนเพื่อรับหมายเรียกที่อำเภอท้องที่ภูมิลำเนาทหารของตนใน พ.ศ. นั้น ผู้ไม่สามารถไปด้วยตนเอง ต้องให้ผู้บรรลุนิติภาวะและพอเชื่อถือได้ไปรับหมายเรียกแทน ถ้าไม่มีผู้แทนให้ถือว่าผู้นั้นหลีกเลี่ยงขัดขืน

๓. ทหารกองเกินที่ถูกเรียก ต้องไปให้คณะกรรมการตรวจเลือกตามกำหนดในหมายนั้น

การเปลี่ยนตำบลที่อยู่ ผู้ที่ลงบัญชีทหารกองเกินแล้ว หรือทหารกองหนุน ถ้าย้ายที่อยู่เปลี่ยนตำบล ต้องแจ้งต่อนายอำเภอท้องที่ เพื่อแก้ไขทะเบียนทหารกองเกิน หรือทหารกองหนุนให้ถูกต้องตรงความจริง

การเปลี่ยนแปลงชื่อตัวชื่อสกุล ผู้ที่ลงบัญชีทหารกองเกินแล้ว หรือทหารกองหนุนแล้ว หากได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล หรือทั้งชื่อตัวชื่อสกุล ต้องนำหลักฐานไปแจ้งต่อนายอำเภอท้องที่ทราบภายในกำหนด ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับอนุญาต เพื่อทางราชการจะได้แก้หนังสือสำคัญหรือทะเบียนทหารให้ถูกต้อง

ทะเบียนอาวุธปืน

การที่บุคคลจะมีอาวุธปืนไว้ในครอบครองได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย จะต้องได้รับอนุญาตจากนายทะเบียนท้องที่ คือ สำหรับนครหลวงกรุงเทพธนบุรี ได้แก่หัวหน้ากองทะเบียนกรมตำรวจ สำหรับจังหวัดอื่น ๆ ผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นนายทะเบียนท้องที่ประจำจังหวัด นายอำเภอ เป็นนายทะเบียนท้องที่ประจำอำเภอ

การอนุญาต

อาวุธปืนที่มีไว้ในครอบครอง จำแนกออกได้เป็น ๒ ประเภท

๑. อาวุธปืนที่มีไว้เพื่อใช้ได้แก่ อาวุธปืนสั้นหรือยาว ที่ขออนุญาตมีไว้ใช้เพื่อป้องกันตัวหรือทรัพย์สิน หรือในการกีฬายิงสัตว์

๒. อาวุธปืนที่มีไว้เพื่อเก็บได้แก่ อาวุธปืนชำรุดที่ใช้ยิงไม่ได้ หรืออาวุธปืนแบบพ้นสมัย หรืออาวุธปืนที่ได้รับจากการแข่งขันยิงปืนของทางราชการ อาวุธปืนประเภทนี้ห้ามใช้ยิง หรือมีกระสุนสำหรับปืนนั้น

ผู้ใดประสงค์มีอาวุธปืน ให้ยื่นคำร้องขอมีและใช้อาวุธปืน (แบบ ป. ๑) ต่อนายทะเบียนท้องที่ คุณสมบัติเบื้องต้นประการหนึ่งคือ ผู้ขออนุญาตต้องมีภูมิลำเนาอยู่ในท้องที่เป็นระยะเวลาติดต่อกันมาแล้วไม่น้อยกว่า ๖ เดือน

การโอนปืน กฎหมายห้ามมิให้โอนอาวุธปืนแก่ผู้มิได้รับอนุญาต ฉะนั้นผู้ที่จะรับโอนจะต้องไปยื่นคำร้องขออนุญาตมีและใช้อาวุธปืน (แบบ ป. ๑) ต่อนายทะเบียนท้องที่เช่นเดียวกับผู้ขอมี และใช้อาวุธปืนในตอนแรก เมื่อนายทะเบียนอนุญาตแล้ว จึงจะโอนปืนให้แก่กันได้ ถ้าโอนโดยมิได้รับอนุญาต จะมีความผิดทั้งเจ้าของผู้โอนและผู้รับโอน

การรับมรดกอาวุธปืน เป็นหน้าที่ของทายาท หรือผู้ครอบครองปืนจะต้องไปแจ้งการตายต่อนายทะเบียนท้องที่ภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันทราบการตาย และขอรับมรดกอาวุธปืนนั้นต่อไป

การแจ้งย้ายอาวุธปืน เมื่อผู้รับอนุญาตให้มีและใช้อาวุธปืน จะย้ายภูมิลำเนาถิ่นที่อยู่ต้องแจ้งย้ายออกอาวุธปืนต่อนายทะเบียนท้องที่เดิม และแจ้งย้ายเข้าต่อนายทะเบียนท้องที่ที่ไปอยู่ใหม่ภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่ย้ายออกไปและวันที่ย้ายไปถึง

ใบอนุญาตสูญหาย หรือชำรุดอ่านไม่ออก ให้ยื่นคำร้องขอรับใบอนุญาตแทนต่อนายทะเบียนท้องที่ภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันทราบเหตุนั้น

อาวุธปืนหาย ให้แจ้งเหตุนั้นพร้อมด้วยหลักฐาน และส่งมอบใบอนุญาตต่อเจ้าหน้าที่ตำรวจผู้รับแจ้ง หรือนายทะเบียนท้องที่ซึ่งตนอยู่ หรือนายทะเบียนท้องที่เกิดเหตุ ภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันทราบเหตุ

ภาษีบำรุงท้องที่

ผู้ซึ่งเป็นเจ้าของที่ดินในวันที่ ๑ มกราคมของปีใด มีหน้าที่เสียภาษีบำรุงท้องที่สำหรับปีนั้นจากราคาปานกลางของที่ดิน

ราคาปานกลางของที่ดิน ที่ใช้ในการประเมิน เพื่อเก็บภาษีบำรุงท้องที่นั้น คณะกรรมการซึ่งได้รับการแต่งตั้งตามกฎหมาย จะได้พิจารณาตีราคาทุกรอบระยะ ๔ ปี

ถ้าเจ้าของที่ดินไม่เห็นพ้องด้วยกับราคาปานกลางของที่ดินใหม่ เจ้าของที่ดินมีสิทธิอุทธรณ์ต่อผู้ว่าราชการจังหวัดภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศราคาปานกลางของที่ดิน

การตีราคาปานกลางของที่ดินครั้งสุดท้ายได้จัดทำเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๒ ซึ่งได้ใช้ประเมินจัดเก็บภาษีบำรุงท้องที่ สำหรับปี พ.ศ. ๒๕๑๒ – ๒๕๑๖ จะได้มีการตีราคาปานกลางของที่ดินครั้งต่อไปในปี พ.ศ. ๒๕๑๗

การสำรวจและการประเมินภาษีบำรุงท้องที่ ปีใดที่มีการตีราคาปานกลางของที่ดินใหม่ จะได้มีการสำรวจที่ดินเพื่อประเมินภาษีบำรุงท้องที่ใหม่ เจ้าของที่ดินซึ่งมีหน้าที่เสียภาษีบำรุงท้องที่ ต้องยื่นแบบแสดงรายการที่ดิน เป็นรายแปลงต่อพนักงานเจ้าหน้าที่

ในเขตเทศบาล ยื่นแบบแสดงรายการที่ดิน (ภ.บ.ท. ๕) ต่อเจ้าพนักงานประเมิน ณ สำนักงานเทศบาล

นอกเขตเทศบาล ยื่นแบบแสดงรายการที่ดิน (ภ.บ.ท. ๕) ต่อเจ้าพนักงานประเมิน ณ ที่ว่าการอำเภอ

เจ้าพนักงานประเมิน จะคำนวณภาษีบำรุงท้องที่ที่ต้องชำระและแจ้งการประเมินไปให้เจ้าของที่ดินทราบภายในเดือนมีนาคม

การชำระภาษีบำรุงท้องที่ ให้ผู้มีหน้าที่เสียภาษีบำรุงท้องที่นำเงินไปชำระต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ ณ สำนักงานเทศบาล ที่ว่าการอำเภอ หรือสถานที่อื่น ที่นายกเทศมนตรีหรือนายอำเภอกำหนด ภายในเดือนเมษายนของทุกปี

เจ้าของที่ดินผู้ใดได้รับแจ้งการประเมินภาษีบำรุงท้องที่แล้ว เห็นว่าการประเมินนั้นไม่ถูกต้อง มีสิทธิอุทธรณ์ต่อผู้ว่าราชการจังหวัดได้ภายในกำหนด ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งการประเมิน

การลดหย่อนการยกเว้นหรือลดภาษีบำรุงท้องที่ บุคคลธรรมดาซึ่งเป็นเจ้าของที่ดินแปลงเดียวหรือหลายแปลงที่อยู่ในจังหวัดเดียวกัน และใช้ที่ดินนั้นเป็นที่อยู่อาศัยของตน เป็นที่เลี้ยงสัตว์ของตน หรือประกอบกสิกรรมของตน ให้ลดหย่อนไม่ต้องเสียภาษีบำรุงท้องที่ตามเกณฑ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

๑. ถ้าเป็นที่ดินนอกเขตเทศบาลหรือนอกเขตสุขาภิบาล ลดหย่อนให้ห้าไร่

๒. ถ้าเป็นที่ดินในเขตเทศบาลตำบลหรือในเขตสุขาภิบาล ลดหย่อนให้หนึ่งไร่

๓. ถ้าเป็นที่ดินในเขตเทศบาลเมือง ลดหย่อนให้สองร้อยตารางวา

๔. ถ้าเป็นที่ดินในเขตเทศบาลนคร ลดหย่อนให้หนึ่งร้อยตารางวา

ในกรณีที่บุคคลธรรมดาหลายคนเป็นเจ้าของที่ดินร่วมกัน ให้ได้รับการลดหย่อนรวมกันตามเกณฑ์ที่กล่าวมาข้างต้น

ที่ดินที่ใช้ในการเพาะปลูก ถ้าในปีล่วงมาแล้ว การเพาะปลูกในบริเวณนั้นเสียหายมากผิดปกติ หรือทำการเพาะปลูกไม่ได้ ด้วยเหตุอันพ้นวิสัยที่จะป้องกันได้ทั่วไป ผู้ว่าราชการจังหวัดมีอำนาจพิจารณายกเว้นหรือลดภาษีบำรุงท้องที่ให้ได้

ภาษีบำรุงท้องที่เป็นรายได้ของท้องถิ่น ที่ทางราชการจะได้นำกลับมาใช้ทะนุบำรุงท้องถิ่นนั้นเอง

เงินเพิ่มภาษีบำรุงท้องที่ เจ้าของที่ดินต้องเสียเงินเพิ่ม นอกจากภาษีบำรุงท้องที่ในกรณีและอัตราดังนี้

๑. ไม่ยื่นแบบแสดงรายการที่ดินภายในเวลาที่กำหนด เสียเงินเพิ่มร้อยละสิบของจำนวนเงินที่ต้องเสียภาษีบำรุงท้องที่

๒. ยื่นแบบแสดงรายการที่ดินไม่ถูกต้อง ทำให้จำนวนเงินที่จะต้องเสียภาษีบำรุงท้องที่ลดน้อยลง เสียเงินเพิ่มร้อยละสิบของภาษีบำรุงท้องที่ที่ประเมินเพิ่ม

๓. ชี้เขตแจ้งจำนวนเนื้อที่ดินไม่ถูกต้องต่อเจ้าพนักงานสำรวจ ทำให้จำนวนเงินที่จะต้องเสียภาษีบำรุงท้องที่ลดน้อยลง ให้เสียเงินเพิ่มอีกหนึ่งเท่าของภาษีบำรุงท้องที่ประเมินเพิ่มเติม

๔. ไม่ชำระภาษีบำรุงท้องที่ภายในเวลาที่กำหนด ให้เสียเงินเพิ่มร้อยละหนึ่งต่อเดือนของจำนวนเงินที่ต้องเสียภาษีบำรุงท้องที่

การที่ดิน

ผู้ใดประสงค์จะจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์ ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ให้คู่กรณีนำหนังสือแสดงสิทธิในที่ดินมาจดทะเบียนต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ ได้แก่

๑. เจ้าพนักงานที่ดิน สำหรับที่ดินในเขตที่มีสำนักงานที่ดินจังหวัดหรือสำนักงานที่ดินสาขา และเฉพาะที่ดินที่มีโฉนดหรือที่มีใบไต่สวน หรืออสังหาริมทรัพย์อย่างอื่น ในที่ดินดังกล่าวนั้นรวมกับที่ดิน

๒. นายอำเภอและปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอ สำหรับที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์อย่างอื่นในท้องที่อำเภอหรือกิ่งอำเภอ สำหรับกรณีอื่นนอกจากที่ระบุไว้ในข้อ ๑

การขอออกหลักฐานที่ดินต่อทางอำเภอ

๑. **ที่ดินว่างเปล่าของรัฐ** หมายถึงที่ดินที่รัฐจัดให้ราษฎรเข้าครอบครองประกอบอาชีพและเป็นที่อยู่อาศัยตามกฎหมาย เป็นที่ดินประเภทหัวไร่ปลายนา ไม่เป็นที่ดินที่มีเอกสารสิทธิใด ๆ มาก่อน ให้ผู้ประสงค์ขอจับจองยื่นคำร้องขอจับจองต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่จะนัดทำการรังวัดตรวจสอบแล้วออกประกาศ เมื่อครบกำหนดตามประกาศแล้ว หากไม่มีปัญหาข้อขัดข้องหรือผู้คัดค้าน เจ้าหน้าที่จะออกหลักฐานใบจอง (น.ส. ๒) ให้ท่านไว้เป็นหลักฐาน เมื่อท่านได้ทำประโยชน์ในที่ดินครบถ้วนตามระเบียบของทางราชการว่าด้วยการออกใบจองแล้ว จึงนำหลักฐานใบจองไปแจ้งความประสงค์ขอหนังสือรับรองการทำประโยชน์ที่ดิน (น.ส. ๓) ต่อไป

๒. **ที่ดินที่ได้แจ้งการครอบครองไว้แล้ว** ปกติราษฎรเจ้าของที่ดินต่างได้แจ้งการครอบครองที่ดินไว้ต่อทางราชการ ตามแบบ ส.ค. ๑ และได้ชำระภาษีบำรุงท้องที่ตลอดมา ส.ค. ๑ ที่มีอยู่ยังมิใช่เอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ในที่ดินของท่าน หากท่านได้ทำประโยชน์ในที่ดินนั้นแล้ว ควรติดต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ขอหนังสือรับรองการทำประโยชน์ที่ดิน (น.ส. ๓) เสียให้เป็นการถูกต้อง เมื่อเจ้าหน้าที่ได้รับคำร้องแจ้งความประสงค์ของท่าน จะได้นัดหมายทำการรังวัดตรวจสอบปักเขตที่ดินออกประกาศ เมื่อครบกำหนดตามประกาศแล้ว หากไม่มีปัญหาข้อขัดข้องหรือผู้คัดค้าน เจ้าหน้าที่จะได้ดำเนินการต่อไปตามลำดับ เพื่อออกหนังสือรับรองการทำประโยชน์ที่ดิน (น.ส. ๓) ให้ท่าน อันจะเป็นเอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ที่ดินของท่านตามกฎหมายต่อไป

การขอออกโฉนดที่ดิน ถ้าท่านมีความประสงค์ต้องการจะออกโฉนดที่ดิน ท่านต้องนำเอกสารสิทธิเกี่ยวกับที่ดินของท่าน เช่น ส.ค. ๑ น.ส. ๒ น.ส. ๓ ไปติดต่อแจ้งความประสงค์ต่อเจ้าพนักงานที่ดิน ณ สำนักงานที่ดินจังหวัด ซึ่งที่ดินนั้นตั้งอยู่ เมื่อเจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดได้รับเรื่องแล้ว จะดำเนินการให้ท่านตามลำดับเป็นขั้น ๆ ไปจนแล้วเสร็จ

การศึกษาประชาบาล

เด็กทุกคนที่มีอายุย่างเข้าปีที่แปด ต้องเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา จนมีอายุย่างเข้าปีที่สิบห้า เว้นแต่เป็นผู้มีความรู้สอบไล่ได้ประโยคประถมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรประถมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการหรือเทียบเท่า

เมื่อมีความเหมาะสมเฉพาะท้องที่ตำบลใด เกณฑ์ความรู้สอบไล่ได้ประโยคประถมศึกษาตอนต้นตามความในวรรคก่อน อาจเขยิบขึ้นเป็นความรู้สอบไล่ได้ประโยคประถมศึกษาตอนปลายตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการได้

การศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา

๑. โรงเรียนประชาบาลและโรงเรียนเทศบาลสอนให้โดยไม่เรียกเก็บค่าสอน

๒. ภายในเดือนธันวาคมและมกราคมทุกรอบปี นายอำเภอจะประกาศให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองของเด็กที่มีอายุถึงเขตที่จะต้องเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ในเดือนเมษายนหรือพฤษภาคมต่อไป ไปแจ้งความตามรายการสำรวจเด็กต่อเจ้าพนักงานยังสถานที่ในตำบล และภายในเวลาที่นายอำเภอกำหนดไว้

๓. นายอำเภอจะแจ้งความเป็นลายลักษณ์อักษร แก่บิดามารดาหรือผู้ปกครองของเด็กที่ได้สำรวจไว้ให้ส่งเด็กนั้นเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในวันเปิดเรียนภาคต้นของปีต่อไป ตามที่นายอำเภอจะได้กำหนดไว้ในใบแจ้งความนั้น

๔. เด็กต้องเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาจริง ๆ เดือนหนึ่งไม่ขาดเรียนเกิน ๗ วัน โดยไม่ได้รับอนุญาต หรือโดยปราศจากเหตุผลอันสมควร

๕. เมื่อปรากฏว่าเด็กคนใดยังมิได้เรียนอยู่ในโรงเรียนตามแจ้งความของนายอำเภอ หรือขาดเรียนเป็นการฝ่าฝืนดังกล่าวในข้อ ๔ ให้นายอำเภอแจ้งความเป็นลายลักษณ์อักษรอีกครั้งหนึ่งบังคับให้บิดามารดาหรือผู้ปกครองนำเด็กนั้นไปเข้าเรียน

๖. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็ก คนใดร้องขอเป็นลายลักษณ์อักษรให้เด็กซึ่งมีถิ่นที่อยู่ในท้องที่ตำบลหนึ่ง หรืออำเภอหนึ่งไปเรียนยังโรงเรียนประถมศึกษาซึ่งอยู่ในท้องที่อีกตำบลหนึ่งหรืออำเภอหนึ่ง และเมื่อนายอำเภอสอบสวนเห็นสมควรแล้วก็มีอำนาจสั่งได้

ข้อยกเว้น นายอำเภอมีอำนาจยกเว้นเด็กที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ จากการเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา

๑. เด็กที่บกพร่องในส่วนกำลังกายหรือกำลังความคิด หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือเป็นโรคติดต่อ

๒. เด็กที่อยู่ห่างจากโรงเรียนประถมศึกษาที่สอนให้เปล่าเกินสองพันเมตร หรือไม่สามารถจะไปถึงโรงเรียนได้ด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ซึ่งไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้

๓. เด็กที่จำเป็นต้องหาเลี้ยงบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ซึ่งทุพพลภาพไม่มีหนทางหาเลี้ยงชีพ และไม่มีผู้อื่นเลี้ยงดูแทน

๔. เด็กที่มีความเป็นอยู่อันไม่เหมาะสมที่จะเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา

นอกจากนี้ เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กคนใดร้องขอเป็นลายลักษณ์อักษรว่า การเป็นอยู่ของตนจำต้องอาศัยใช้เด็กนั้นชั่วคราว หรือจำต้องใช้เด็กสำหรับการอาชีพ ซึ่งมิฉะนั้นจะทำไปไม่ได้ทีเดียว นายอำเภอมีอำนาจผ่อนผันเด็กคนนั้นจากการเรียนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษาได้ ปีหนึ่งไม่เกินสองเดือน

คำแนะนำเกี่ยวกับการศึกษาของเด็ก

๑. บิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็ก ควรตรวจสอบเอกสารหลักฐานของเด็กกับทะเบียนราษฎรของอำเภอให้ถูกต้องตรงกัน เพื่อป้องกันความผิดพลาดของหลักฐานเกี่ยวกับตัวเด็กในกาลข้างหน้า โดยเฉพาะเมื่อเด็กอายุครบเกณฑ์ต้องเข้าโรงเรียน

๒. สูติบัตรของเด็กควรเก็บไว้ให้เรียบร้อยเพื่อใช้เป็นหลักฐานในเรื่อง วัน เดือน ปีเกิดของเด็ก

๓. เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนแล้ว ควรตรวจสอบเอกสารทางทะเบียนของเด็กทางโรงเรียนให้ถูกต้องตรงกับทะเบียนราษฎรในสำเนาทะเบียนบ้าน หากผิดพลาดต้องรีบแก้ไขให้ถูกต้องตามความเป็นจริง

๔. เด็กที่เข้าเกณฑ์บังคับที่จะต้องเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา หากบิดามารดาหรือผู้ปกครองมิได้ไปแจ้งความตามรายการสำรวจเด็กต่อเจ้าหน้าที่กฎหมาย เด็กผู้นั้นจะไม่มีสิทธิได้เข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา จนกว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองจะได้ไปแจ้งความตามรายการสำรวจเด็กเสียก่อน ทั้งบิดามารดาหรือผู้ปกครอง อาจต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

๕. บิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กคนใดไม่ปฏิบัติตามแจ้งความของนายอำเภอ ที่ให้ส่งเด็กไปเข้าเรียนอาจต้องระวางโทษ ปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท

๖. หากบิดามารดาหรือผู้ปกครองเด็กต้องโทษดังกล่าวมาในข้อ ๕ และยังขัดขืนอยู่อีก กฎหมายกำหนดโทษขึ้นต่อไปไว้สูงมาก คืออาจต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



พิมพ์ที่โรงพิมพ์อักษรประเสริฐ 563-565 ถนนจักรพรรดิพงศ์ สะพานดำ กรุงเทพมหานคร โทร. 812531
นายเชิด เอี่ยมประเสริฐ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2516